

Mervi Selin

## **Elämänlaatua ja osallisuutta ikäihmisille Kotipirtin Olkkarista**

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Geronomi (AMK)

Tekijä: Mervi Selin

Työn nimi: Elämänlaatua ja osallisuutta ikäihmisille Kotipirtin Olkkarista

Ohjaaja: Anssi-Pekka Udd

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 58

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämä opinnäytetyö tehtiin Kotipirtti ry:n Yhdessä nääs -projektin Olkkariin, joka on matalan kynnyksen paikka. Olkkarin toiminta oli suunniteltu ikäihmisten omien tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Toimintaa oli järjestetty arkipäiväisin, ja sitä oli ohjaamassa projektityöntekijä. Opinnäytetyön tutkimustuloksia oli tarkoitus käyttää Olkkarin viimeisen vuoden toiminnan suunnitteluun. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden kokemuksia Olkkarin toiminnasta ja niitä merkityksiä, joita toiminnalla oli ikääntyneiden elämään. Opinnäytetyössä käsitteinä ovat ehkäisevä vanhustyö, elämänlaatu ja osallisuus.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin kahdella ryhmähaastattelulla, joissa haastateltiin viittä Olkkarissa käyvää ikäihmistä. Tutkimuskysymyksillä selvitettiin, mikä merkitys Olkkarilla on ikäihmisille, miten Olkkari vaikuttaa ikäihmisten elämänlaatuun ja osallisuuteen ja mitä Olkkarin asiakkaat odottavat toiminnalta tulevaisuudessa. Aineisto analysoitiin aineistoanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että Olkkarin tapainen toiminta vahvistaa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaalista verkostoa, poistaa yksinäisyyttä ja lisää aktiivista osallistumista. Olkkarin toiminta on tärkeää myös vertaistuen ja henkisen tuen kannalta. Ikäihmiset kokivat myös ruokailun yhdeksi tärkeäksi toimintamuodoksi.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että osa Tesoman alueen ikääntyneistä oli löytänyt mieluisan paikan, jossa oli mielekästä tekemistä ja seuraa. Toiminnalla oli ennaltaehkäisevä vaikutus yksinäisyyden poistajana. Tällaista toimintaa tulisi olla jatkossakin, koska sillä on suuri merkitys ikääntyneiden elämässä.

Ehkäisevä vanhustyö, ikääntyneiden elämänlaatu, osallisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Elderly Care

Specialisation: Health Care and Social Services

Author: Mervi Selin

Title of thesis: The Quality of Life and Social Participation from Kotipirtti Olkkari to Elderly People

Supervisor(s): Anssi-Pekka Udd

Year: 2015

Number of pages: 58

Number of appendices: 3

---

This thesis was made for a low-threshold service of Kotipirtti, called Olkkari, which is a part of a "Yhdessä Nääs" project. The activity was planned on the basis of the needs and wishes of the concerned elderly people. The activity was organized on working days and supervised by a project worker. The results were used for planning the last year's activities in Olkkari. The aim of the thesis was to find out the experiences and signification of the activity. The concepts were preventive work with the aged, the quality of life, and social engagement.

The data of this qualitative study were collected in two group interviews, in which five elderly people visiting Olkkari were interviewed. The research questions were the following: what did Olkkari mean to them, what did it mean for their quality of life and social engagement, and what did they expect from Olkkari in the future. The data were analysed using material-focused content analysis.

The results showed that the activity provided in Olkkari backs up social life among the elderly people living in their own homes, removes loneliness, and increases active participation. The activity in Olkkari is important also for peer and mental support. Dietary habits, e.g dining, was experienced as an important activity.

As a conclusion it can be stated that a part of the elderly people in Tesoma, Tampere, had found a pleasant place, where they had nice things to do in a good company. The activity had a preventive effect on removing loneliness. This kind of activity should be arranged also in the future, because it has a great significance in elderly people's lives.

preventive work with the aged, quality of life, social engagement.

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
1 JOHDANTO .....	6
2 IKÄIHMISTEN ELÄMÄÄ ARJESSA.....	9
2.1 Ehkäisevä vanhustyö .....	9
2.2 Ikäihmisten elämänlaatu .....	15
2.3 Osallisuus ikäihmisten arjessa .....	18
2.4 Yhteenveto opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista .....	21
3 OPINNÄYTETÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS .....	23
3.1 Yhressä nääs -projekti ja Kotipirtin Olkkari .....	23
3.2 Tutkimuskysymykset.....	27
3.3 Laadullinen tutkimus .....	28
3.3.1 Teemahaastattelu .....	29
3.3.2 Tutkimuksen toteutus Olkkarin ikäihmisille .....	31
3.3.3 Aineiston analyysi .....	34
4 IKÄIHMISTEN AJATUKSIA OLKKARISTA.....	36
4.1 Olkkarin vaikutukset ikäihmisten elämänlaatuun.....	36
4.2 Ikäihmisten osallisuuden kokemukset Olkkarissa .....	39
4.3 Kehittämisehdotuksia.....	41
4.4 Tulosten yhteenveto.....	42
5 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	44
6 POHDINTA .....	49
6.1 Yleistä pohdintaa .....	49
6.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	51
LÄHTEET .....	54
LIITTEET .....	58

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1 Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. .... 14

Kuvio 2 Etsivä mieli – projekti. Projektin tavoitteet, kohderyhmä ja tulokset. .... 25

Kuvio 3 Tutkimustulosten yhteenveto ..... 43

Taulukko 1. Tärkeimpiä osa-alueiden asioita ikäihmisillä..... 22

Taulukko 2. Opinnäytetyöprosessi ..... 31

## 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön tekemässä ikäihmisten laatusuosituksessa (STM Julkaisuja 2013:11, 5–10) tavoitteena on turvata terve ja toimintakykyinen vanheneminen koko väestölle sekä laadukkaat palvelut niitä tarvitseville. Hyvälaatuinen palvelu on asiakaslähtöistä, turvallista ja se on hyvin järjestettyä. Palvelu vastaa ikäihmisten tarpeisiin ja on vaikuttavaa. Ikääntymispolitiikan (STM Julkaisuja 2011:1, 4–5) tarkoituksena on edistää ikäihmisten itsenäistä elämää, toimintakykyä ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. Lähivuosina väestö ikääntyy Suomessa nopeasti. Elinikä on pidentynyt ja ikäihmisten määrä lisääntynyt elintason ja hyvinvoinnin kasvassa, minkä vaikutukset näkyvät koko yhteiskunnassa. Kaikille on pystyttävä tarjoamaan sosiaaliturva, vaikka Suomen talouden paineet lisääntyvät.

Ennaltaehkäisevän vanhustyön merkitys korostuu, koska suuret ikäluokat ovat ikääntymässä. Yhteiskunnassa taloudellinen tilanne on tiukka, useimmissa kunnissa ja kaupungeissa säästöjä pitäisi syntyä. Kuitenkin väestö ikääntyy ja palveluiden tarve ja palveluiden määrät kasvavat. Eriarvoisuus on kasvamassa, ja heikoimmat saattavat jäädä palvelujen ulkopuolelle. Ennaltaehkäisyyn, elämänlaatuun ja osallisuuteen pitäisi kiinnittää huomiota jo hyvin varhaisessa vaiheessa, ennen kuin on liian myöhäistä. Ennaltaehkäisevää terveyttä ja toimintakykyä tukevaa toimintaa pitäisi lisätä. Tavoitteena on ikäihmisen kotona asuminen ja siellä päivittäistoimintoista selviytyminen.

Kivelän (2012, 18) mukaan ikäihmisten oma toiminta ja tahto ovat merkittäviä tekijöitä edistämään hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Hyvä elämänlaatu kuuluu kaikille. Yhteiskunta voi järjestää taloudellista tukea sitä tarvitseville sekä säätää lakeja turvallisuutta ja tasa-arvoa edistäen. Se ei kuitenkaan poista rikollisuutta eikä takaa väestölle samanlaista arvostamista. Käsitykset ovat muuttuneet ja tutkimukset osoittaneet, että fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset eli älylliset muutokset ovat mahdollisia ikäihmisenä. Tärkeitä ovat sosiaaliset toiminnot, harrastukset, hyvä ravinto ja liikunta. Ikäihmisen on huolehdittava itsestään ja kunnostaan. (Kivelä 2012, 18–19.)

Osallisuuden merkitystä ikäihmisillä ei pidä unohtaa. Tärkeää olisi saada ikäihmisten ääni kuulumaan heitä itseään koskevissa päätöksissä. Osallisuuden turvaaminen tarkoittaa ikäihmisillä yhteistyötä niin kunnan omissa toiminnoissa kuin yritysten, seurakunnan ja järjestöjen kanssa. Osallisuus tarkoittaa toimimista, vaikuttamista ja kehittämistä yhteisössä. Tämä on omien asioiden käsittelyä ikäihmisenä, omien tarvittavien palvelujen suunnittelua ja laadun arviointia myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. (STM Julkaisuja 2014, 16.)

Olen aina ollut kiinnostunut vanhustyöstä ja ikäihmisten hyvinvoinnista. Vanhenevista pitäisi arvostaa, ja olemme parhaita oman elämämme asiantuntijoita myös ikäihmisenä. Ikääntyminen on yksilöllinen kokonaisvaltainen prosessi. Se ei ole sairaus, eikä ikääntymistä voi estää. Toivottavaa olisi, että jokainen saisi elää hyvää ja omanlaistaan elämää olin- tai asuinpaikasta riippumatta. Ikäihmisiä asuu kotona, vaikka he ovat äärirajoilla pärjäämisen ja omien voimavarojensa suhteen. Ikäihmisten pärjääminen huolestuttaa. Sosiaaliset ongelmat, kuten yksinäisyys, syrjäytyneisyys, masennus ja alkoholin käyttö, ovat lisääntyneet ikäihmisten keskuudessa. Yhteiskunnasta pitäisi olla enemmän keinoja ehkäisevään toimintaan. Kaikilla pitäisi olla mahdollisuus osallistua ja saada tukea toimintaan ja tekemiseen omassa ympäristössään omista heikkouksista huolimatta.

Opintojen alussa tutustuimme erilaisiin projekteihin vanhustyössä. Minua kiinnostivat Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat projektit, koska olin ollut mukana projektityössä lähihoitajana. Internetistä löysin Yhressä nääs -projektin ja otin yhteyttä projektivastaavaan, joka työskentelee Kotipirtin Olkkarissa. Sovimme tapaamisen ja siitä alkoi yhteistyö. Olen tutustunut toimintaan syvällisemmin eri opintojen yhteydessä, ja yhteistyö on ollut mukavaa ja antoisaa. Olkkarin toiminnan tarkoituksena on järjestää maksutonta yhteisöllistä toimintaa alueen ikäihmisille. Se on matalan kynnyksen paikka, joten sinne on helppo tulla. Ikäihmiset saavat tulla toimintaan mukaan sellaisena kuin ovat. Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on saada Olkkarin toimintaa näkyväksi ja mahdollisesti myös tuoda toiminnan tärkeyttä ihmisten tietoisuuteen. Opinnäytetyölläni haluan saada kuvattua Olkkarin merkityksen. Tärkeää on saada tietoa Olkkarissa käyvien ikäihmisten mielipiteistä ja ajatuksista toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä. Heidän kokemuksensa ovat tärkeitä, joten heiltä saatava tieto on ainutkertaista. Opinnäytetyöni aineiston keruun

toteutin ikäihmisten ryhmähaastatteluna, koska koin sen toteutustapana hyvänä niin ajallisesti kuin ikäihmisten tilanteen huomioiden. Haastateltavat ikäihmiset saavat yhdessä pohtia kysymyksiä ja tarvittaessa he voivat turvautua toisiinsa. Ikäihmiset saavat omin sanoin kertoa sen, mitä haluavat tuoda esiin.



## 2 IKÄIHMISTEN ELÄMÄÄ ARJESSA

Opinnäytetyön teoreettiseen lähtökohtaan vaikuttavat ajatukset, joiden mukaan jokaisen ikäihmisen hyvinvointi, elämän mielekkyys ja elämänlaatu ovat tärkeitä asioita arkipäivässä. Koemme vanhenemisen yksilöllisesti ja suhtaudumme siihen monin eri tavoin. Vanhustyön ammattilaisen tehtävänä on asettua ikäihmisten puolelle ja tukea heitä kaikissa elämäntilanteissa, vaikeissakin. Ikäihmisen omia voimavaroja pitäisi löytää myös elämän vaikeissa tilanteissa silloinkin, kun niitä ei ole. Ikäihmisten elämänlaatua ja elämän mielekkyyttä pitäisi vahvistaa merkityksellisillä asioilla. Ikäihmisten elämäntavassa näkyy suhtautuminen elämään yleensä, kuten kiittollisuus, puutteiden sietäminen, vaatimattomuus ja tarkkuus talousasioissa sekä säästäminen pahanpäivän varalle (Salonen 2011, 165). Tärkeää on, että ikäihmisten toimintakyvyn heikentymisestä johtuvia ongelmia ehkäistään, elämänlaatuun vaikuttavia olosuhteita parannetaan sekä arjen osallisuutta tuetaan.

Ennaltaehkäisevän työn merkitystä ei saa unohtaa, koska sosiaaliset ongelmat ovat yleistyneet yhteiskunnassamme. Yhteistyö läheisten kanssa ja erilaisten palvelujärjestelmien hyödyntäminen tukevat mielekästä elämää ja antavat turvallisuuden tunnetta niin ikäihmisille kuin nuoremmallekin. Ikäihmisen ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen on perusta vanhustyössä toimimiselle. Meidän tulisi olla kiinnostuneita ikäihmisistä, ja heitä pitäisi muistaa kuunnella varsinkin heitä koskevissa päätöksissä. Tärkeää on, että ihminen pysyy kiinni elämässä ja on kiinnostunut omista asioistaan. Ikäihminen on oman elämänsä paras asiantuntija.

### 2.1 Ehkäisevä vanhustyö

Ehkäisevä vanhustyö on usein hyväkuntoisten ikäihmisten kotona asumista tukevaa. Ikäihminen mielletään usein sairaan rooliin ja häntä kannustetaan sopeutumaan siihen. Seurauksena on ikäihmisen itsenäisen toimintakyvyn heikkeneminen. Käsitys itsestä muuttuu: ikäihminen kokee itsensä sairaaksi ja kyvyttömäksi ja vaatii hoitamista. Läheiset odottavat samaa hoitamista. Ehkäisevästä työstä hyötyisivät myös ikäihmiset, jotka asuvat asumispalveluiden piirissä tai laitoshoidossa. Hoitotyössä puhutaan toimintakykyä ylläpitävästä tai kuntouttavasta työotteesta, jonka

tavoitteena on myös ennaltaehkäisy. Kuitenkin pääpaino on jo tapahtuneiden toimintakykyvajeiden kuntouttamisessa toisin kuin ehkäisevässä vanhustyössä. (Koivula 2013, 24.)

Koivulan (2013, 16) mukaan ehkäisevää vanhustyötä on tarkasteltu vähän kokonaisuutena. Tutkimuksia on tehty useimmin terveydenhuollon kuin sosiaalialan näkökulmasta. Harvinaista on, että tutkimuksissa olisi yhteinen näkökulma sosiaali- ja terveysalalta. Ehkäisevän työn puolesta puhutaan hyvinvointia edistävästä työstä. Suomalaisessa sosiaalipolitiikassa on kerrottu ennaltaehkäisevän työn tärkeydestä jo 1800-luvulta saakka. Lainsäädännöllä ehkäisevää työtä on aikaisemmin säädetty vaivaishoitoasetuksessa ja jälkeenpäin köyhäinhoito-laissa. (Koivula 2013, 16–17.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikäihmisten sosiaali- ja terveystalveluista eli vanhuspalvelulaki on säädetty tukemaan ikäihmisten terveyttä, itsenäistä suoriutumista, toimintakykyä ja hyvinvointia. Laki on tarkoitettu parantamaan ikäihmisten mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa. Tarkoituksena on myös parantaa mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalveluja sekä ohjausta yksilöllisen tarpeen mukaan tarjolla olevista palveluista toimintakyvyn sitä edellyttäessä. Laki on tarkoitettu vahvistamaan ikäihmisen mahdollisuutta vaikuttaa järjestettävien palveluiden toteuttamistapaan ja sisältöön sekä tehdä itse päätöksiä valintatilanteissa. (L 28.12.2012/980.)

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) on keskeinen sosiaali- ja terveystalan ehkäisevää työtä säätelevä laki. Lain tarkoituksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, edistää osallisuutta ja vähentää eriarvoisuutta. Tarkoituksena on turvata tarpeenmukaiset, hyvinvointia edistävät toimenpiteet, laadukkaat ja riittävät sosiaalipalvelut, sekä edistää asiakkaan oikeutta hyvään kohteluun ja palveluun asiakaskeskeisesti. Tarkoituksena on myös yhteistyön parantaminen kunnan eri toimialojen ja sosiaalihuollon välillä. Se on siis sosiaalisten olojen kehittämistä, ohjausta, neuvontaa ja tiedottamista. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelmaan KASTE 2012–2015 (STM Julkaisuja 2012:1, 18) on kirjattu, että väestön ongelmien hoidosta siirrytään ongelmien ehkäisyyn ja hyvinvointiin aktiiviseen edistämiseen niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti.

Hallitusohjelmassa Ratkaisujen Suomi (2015, 18) kärkihankkeeksi ovat muodostuneet asiakaslähtöiset palvelut, joissa korostetaan ennenaikaista avunantoa, ehkäisevää työtettä ja asiakaslähtöisiä palveluja. Osallisuutta, ihmisoikeuksien ja kokemusasiantuntijuuden käyttöä vahvistetaan ja myönnetään mahdollisuus omiin valintoihin. Hyvinvointia ja terveyttä edistetään, ja eriarvoisuutta vähennetään. Tarkoituksena Ratkaisujen Suomessa ovat terveelliset elämäntavat, ruokatottumukset, liikkuminen ja vastuunotto omasta elämästä, joilla vaikutetaan ja edistetään kansanterveyttä. Ratkaisujen Suomi ohjelmassa on mainittu yksinäisyyden ehkäisy, päihdekuntoutuksen vaikuttavuuden tehostaminen ja kansallista mielenterveyttä edistävä toiminta. Yhteistyötä järjestöjen kanssa lisätään, toimintamallit ja hyvät käytännöt toimeenpannaan. Omaishoitoa iästä huolimatta vahvistetaan, ikäihmisten kotihoitoa ja asumismuotoja kehitetään. Näillä keinoilla turvataan vanhuspalvelulain toteutuminen. Lyhyt- ja pitkäaikaista perhehoitoa lisätään, samoin sukupolvien välistä yhteyttä ja yhteisöllisyyttä. Omaishoidon resursseja kohdennetaan, työssäkäyvien mahdollisuuksia omaisen hoitamisessa lisätään, omaishoitajan jaksamista vahvistetaan ja tuetaan, sekä voimavaroja kohdennetaan. Ratkaisujen Suomessa veteraanien palveluita uudistetaan. Lääkehoidon kokonaisarviointia vahvistetaan ja työnjakoa vanhuspalveluissa uudistetaan. (Ratkaisujen Suomi 2015, 18–20.)

Hyvinvointi 2015 -ohjelmassa varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy ovat keskeisiä kehittämisen lähtökohtia. Tavoitteisiin pyritään siten, että tuetaan nykyistä hyvinvointia ja sitä suojaavia tekijöitä, poistetaan ajoissa riskitekijöitä, toimitaan laaja-alaisesti eli monisektorisesti, kehitetään sosiaalisten vaikutusten arviointia, ehkäistään myös olemassa olevien ongelmien pahenemista ja vahvistetaan erityisesti ihmisten omatoimista selviytymistä vaikeuksista. Sosiaalihuollon ohella suunnitelmat ja päätökset lähipalvelujen, asumisen, liikkumisen, kulttuurin ja vapaa-ajan paikoista ovat tärkeitä, ja niillä on iso merkitys sosiaalisiin vaikutuksiin. Nämä muodostavat hyvinvoinnin perustan; niiden avulla pyritään välttämään yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen. Palvelujen tarkoituksena olisi asiakkaiden omien voimavarojen huomiointi ja palveluissa niitä pitäisi hyödyntää. Auttamiskeinoissa pitäisi hyödyntää omatoimisuutta ja kannustaa siihen, samalla kun riippuvuuden syntymistä tulisi välttää. Ehkäisevästä näkökulmasta nämä tarkoittavat ennalta puuttumista ja varautumista. Ongelmien esiintyessä voidaan riittävän ajoissa puuttumisella ja ehkäisyllä estää niiden pitkäaikaisuutta. (STM Julkaisuja 2007:3, 22–24.)

Viimeisen kymmenen vuoden aikana 65–79-vuotiaiden arkitoiminnoista suoriutuminen ja toimintakyky ovat parantuneet. Tätä pitäisi edelleen vahvistaa, koska se mahdollistaa itsenäisen asumisen pidempään. Palvelujen saatavuus ja pitkät välimatkat voivat aiheuttaa ongelmia ikäihmisille, jotka asuvat syrjässä. Ikäihmisten yksin asuvien turvattomuus, elämän tarkoituksettomuus sekä yksinäisyys puolison ja ystävien kuoleman jälkeen ovat riskitekijöitä. Sosiaaliset ongelmat, kuten lääkkeiden liikäyttö, alkoholi- ja mielenterveysongelmat, saattavat moninkertaistua. Yksin asuvien ikäihmisten määrä kasvaa, koska elinaikaennuste on miehillä lyhempi kuin naisilla. Tarkoituksena olisi saada seniori-ikäisiä mukaan vapaaehtoistyöhön. Tarvitaan tietoa yhteiskunnan yhteisvastuun operaatioista, joilla sosiaali- ja terveys- ja nuorisojärjestöjä, osuuskuntia, kyläyhdistyksiä, seurakuntaa ja seniori-ikäisiä järjestetään nykyistä tehokkaampaan yhteisvastuuseen. Julkisen ja yksityisen palvelutuottajan rinnalla tärkeässä asemassa on järjestöjen tarjoama vapaaehtoistyö ja palvelutuotanto. Järjestöillä on huomattava osuus vapaaehtoistyön, omaishoidon tuen, vertaistuen ja kotihoidon tukipalvelujen alueilla. (STM Julkaisuja 2007:3, 41–42.)

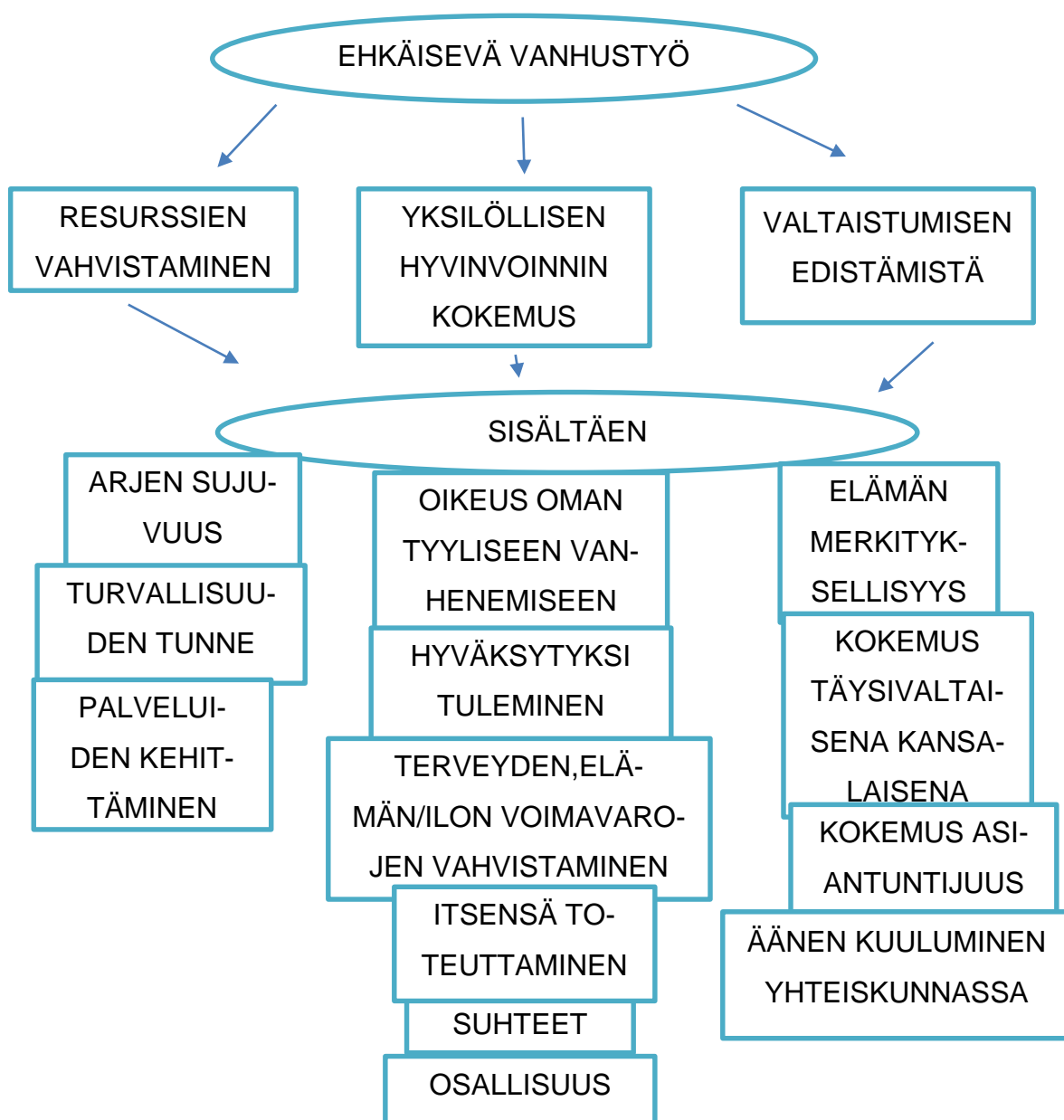
Ehkäisevään vanhustyöhön liittyy oleellisesti myös mielenterveyden edistäminen. Hyvä mielenterveys auttaa jaksamaan arjessa. Mielenterveystyössä toisistaan erotetaan mielenterveyden edistäminen (promootio) ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisy (preventio). Mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan toimintaa, joka tarjoaa mahdollisuuden valita hyvinvointiin ja terveyteen positiivisesti merkittäviä asioita. Tarkoituksena on sekä yksilö että yhteiskunnantasolla, terveen psykososiaalisen kehityksen tukemista sekä osallisuuden ja sosiaalisten verkostojen vahvistamista. (Nordling 2010, 156–158; Hansen 2015, 9.) Masennus tai alakuloisuus eivät liity luonnollisesti ikääntymiseen (Hansen 2015, 10).

Ennaltaehkäisevä toiminta on sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä uhkaavien ongelmien, haittojen ja sairauksien ilmaantumisen ja etenemisen minimointiin. Näillä voidaan vaikuttaa ikäihmisten taustalla oleviin riskeihin. Terveyttä edistävä toiminta luo edellytyksiä ja mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä ympäristön terveydestä. Järjestölähtöinen auttamistyö tarkoittaa toimintaa, jota ei ole säädetty laissa ja joka ei ole myytävää palvelua. Se on toimintaa ihmisten tarpeista ja auttamishalusta lähte-

vää toimintaa, jota järjestetään järjestöjen kautta ihmisten avuksi ja tueksi. Toteutamisluotona se voi olla ammatillaisen työtä palkattuna, vapaaehtoistoiminnan, vertaistuen tai ammatillisen työn eri muotoja. (RAY 2011, 18.)

Raha-automaattiyhdistys RAY on toiminut Suomessa hyvinvoinnin edistäjänä jo 75 vuotta. Avustuksilla tuetaan sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaa ja projekteja. Miljoonat ihmiset ovat vuosien aikana osallistuneet RAY:n rahoittamaan järjestötoimintaa. Raha-automaattiyhdistyksen tavoitteena on muodostaa monipuolinen järjestötoimijoiden kenttä, jotka edistävät osallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia. Tarkoituksena on matalan kynnyksen toiminta, joka mahdollistaa arjen elämistä tutussa ympäristössä, tuttujen ihmisten parissa ongelmien jakamista tai tukea sekä ohjausta, antaen mahdollisuuden osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Tärkeää on löytää keinoja, joilla tuetaan itsenäistä suoriutumista ja elämänhallintaa. Avustustoimintaa ja avustusten kohdentamista ohjaa avustusstrategia. Strategiset päälinjaukset 2012–2015 ovat terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistaminen, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia uhkaavien ongelmien ehkäiseminen ja ongelmia kohdanneiden auttaminen ja tukeminen. (RAY 2011, 9–14; Jalava & Koiso-Kanttila 2013, 172–174.)

Koivula (2013, 27) jakaa käsitykset ehkäisevästä vanhustyöstä kolmeen osa-alueeseen (Kuvio 1). Resurssien vahvistaminen kuvataan päivittäisen sujuvuuden kehityksenä ja painottaen ikäihmisen turvallisuuden tunnetta. Arjen sujuvuuden tarkoituksena ovat kotona asuminen ja pärjääminen huomioiden yksilölliset tarpeenmukaiset palvelut sekä ikäihmisen tukeminen maailman kehityksessä mukana pysymisessä. Palvelurakenteeseen tämä merkitsee palveluiden kehittämistä. Koska ikäihmisten määrä kasvaa, kaikille ei riitä julkisia palveluita. Yhteistyötä tarvitaan eri toimijoiden välillä. Yksilöllinen hyvinvointi tarkoittaa oikeutta omanlaiseen vanhenemiseen, jossa omaa elämäntyyliä on mahdollista toteuttaa. Hyvinvointiin saatetaan odottaa tukea ulkopuolelta, mutta siihen voi myös itse vaikuttaa liikkumalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti ja huolehtimalla itsestään. Valtaistuminen merkitsee ikäihmiselle kokemusta asiantuntijana, täysivaltaisena kansalaisena olemista, äänen kuuluville saamista ja elämän merkityksellisyyden säilyttämistä. Oleellista on tulla kuulluksi, hyväksytyksi ja saada äänensä kuuluvaksi. (Koivula 2013, 27.)



Kuvio 1. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. (Koivula 2013, 26).

Matalan kynnyksen palveluiden avulla voidaan saada aikaan hyötyjä, jotka vähentävät raskaitten palveluitten käyttöä. Lisääntynyt aktiivisuus ja sosiaalinen osallistuminen voivat edesauttaa ikäihmisen itsensä vahvistamisessa toisin sanoen hyvään kierteeseen, jolloin elämänlaatu ja hyvinvointi kohentuvat, fyysinen ja psyykkinen terveys paranevat ja sekä ikäihminen että yhteiskunta hyötyvät. Pienetkin toimenpiteet voivat merkittävästi vaikuttaa hyvinvointiin ja taloudellisiin tekijöihin. (Caiels, Forder, Malley, Netten & Windle, 2010, 3–6.)

Opinnäytetyön kohteena ovat ehkäisevään ja kotona asumista tukevaan toimintaan osallistuvat ikäihmiset. He osallistuvat Tampereen Tesomalla sijaitsevan Kotipirtin ja Yhressä nääs -projektin Olkkarin toimintaan. Projekti on osa Vanhus- ja lähimäispalvelun liiton Etsivä mieli -projektia. Projektien tavoitteena on kehittää yhteisöllinen välittävä verkosto ajatuksella ”ketään ei jätetä” ja voimaannuttavia toimintamuotoja, jotka estävät yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja turvattomuutta. Kehitettävät toimintamuodot tukevat ikäihmisten kotona asumista ja edistävät mielen hyvinvointia. Projektin tuotoksena on ennaltaehkäisevän toiminnan vahvistuminen. (Yhressä nääs - ja Etsivä mieli -projekti 2012.)

## **2.2 Ikäihmisten elämänlaatu**

Kreikkalaisessa filosofiassa elämänlaatu esiintyy ilmiönä, jossa kerrotaan hyvästä elämästä. Aristoteleen mukaan onnellisuus kuuluu hyvään elämään. Elämänlaadun määrittävinä tekijöinä on pidetty tyytyväisyyttä elämään ja onnellisuutta. Käsitettä on määritelty monin eri tavoin, tutkija Cumminsin mukaan ainakin sadalla eri tavalla 1990-luvulla. Elämänlaadun merkitys on myös vaihdellut aikojen kuluessa. Ikäihminen voi kokea voivansa hyvin, vaikka ulkopuolisten silmin elämänlaatu olisi arvoistetun alapuolella. Alun perin käsitettä on yhdistetty yhteiskunnalliseen kontekstiin. Sieltä se on otettu myöhemmin terveydenhuollon käsitteisiin. Elämänlaatu terveydenhuollossa merkitsee yleisemmin terveyteen liittyvää elämänlaatua. (Cummins 1997; Huusko & Pitkälä 2006, 9–21; Kattaisen 2012, 191–192 mukaan.)

Elämänlaatu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämään yleensä. Käsitteelle ei ole yhtä määritelmää, koska se merkitsee ihmiselle eri asioita. Käsitteeseen omasta elämänlaadusta voi muuttua elämäntilanteiden mukaan. Elämänlaatu vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin. Voimavaroiksi koetaan elämäntilannetta, elämän mielekkyyden kokeminen, myönteinen asenne elämään, muutoksien sietäminen, elämäntavat, itsearvostus, hengelliset kysymykset, rakkaus, suhtautuminen tulevaisuuteen, toimintakyky, turvallisuuden tunne ja terveys. Sosiaaliin suhteisiin vaikuttavat ystävät ja perhesuhteet, yleensä sosiaalinen aktiivisuus. Palveluiden ja yhteistyösuhteiden merkitykseen vaikuttaa yhteistyö, informaatio ja käytetyt palvelut. Mielekäs tekeminen voi olla harrastuksia, työn tekemistä, myönteistä asennetta toimintaa kohtaan,

elämän haasteellisuutta sekä tapahtumia. Viihtyisä elinympäristö, liikkumavapaus kodin ulkopuolelle, oma koti ja sen toimivuus antavat perustan. Talouden voimavarat koostuvat tuloista ja taloudellisuuden tuomasta turvasta. (Vaarama 2002, 11; Hokkanen, Häggman-Laitila & Eriksson 2006, 15–19; Luoma 2009, 74.)

Elämänlaatuun vaikuttavat sekä subjektiiviset että objektiiviset tekijät. Objektiiviset tekijät ovat yksilön ulkopuolelta vaikuttavia, ne liittyvät tilaan ja toimintaan, kuten yhteiskunnalliset olosuhteet ja aineelliset resurssit. Subjektiivinen elämänlaatu on ihmisen omaa kokemusta omasta elämästään. (Vaarama 2002, 12; Salonen 2007, 40.) Brownin, Bowlingin ja Flynnin (2004, 13) mukaan elämänlaadun objektiivisiin kriteereihin sisältyvät lait ja asetukset niiden noudattaminen, taloudelliset olot, palvelut ja niiden taso, poliittinen tasapaino, lääketieteen taso, tartuntataudit, tekninen toimi, liikenne, kulttuuri, harrastukset, asuinympäristö ja luonnonilmiöt. Subjektiivisia elämänlaadun kriteereitä ovat elämänasenne, odotukset, moraali, tunnetilat, itsearvostus ja sosiaalinen vertailu. Myös terveys, toimintakyky, sosiaaliset verkostot, pääoma, koheesio, tuki, aktiivisuus sekä ympäristö mainitaan.

Suomessa julkaistiin vuonna 2010 ensimmäinen Suomessa asuvaa väestöä koskeva elämänlaatututkimus. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen - väestökyselytutkimuksessa 2013 tutkittiin elämänlaatuun liittyviä osa-alueita, kuten elinolot, koettu terveys, elämänlaatu yleisesti, hyvinvointi psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Tutkimustulosten perusteella enemmistö kokee elämänlaatunsa hyväksi korkeaan ikään asti. Elämänlaadun perustekijät ovat samanlaiset kaikille ikäryhmille, mutta asioiden tärkeysjärjestys muuttuu. Tyytyväisyys elämänlaatuun ja terveyteen alenee tasaisesti ikäännyttäessä. Yksinäisyys korostuu työttömillä ja varsinkin 85 vuotta täyttäneillä miehillä; kuitenkin se ei ole niin tavallista kuin oletetaan. Koulutus ja työ-ikäisillä työmarkkina-asema vaikuttavat elämänlaadun lisäksi itsetuntoon, sosiaaliseen asemaan ja antavat arvon elämälle. Hyväosaisilla on hyvä elämänlaatu. (Vaarama, Munkkila & Hannikainen-Ingman 2014, 20–39.)

80 vuotta täyttäneiden suomalaisten elämänlaatu ja elinolot -tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla ikäihmisistä on hyvä elämänlaatu ja elinolot. Kotona asuvat ikäihmiset kokevat elämänlaatunsa joko hyväksi tai ei hyväksi eikä huonoksi. Van-



heneminen ei olekaan huono eikä kielteinen asia niin kuin usein ajatellaan. Elämänlaadun merkitykseen ja ylläpitämiseen vaikuttaa arjesta selviytyminen, lähipalvelujen sijainti ja saatavuus, riittävä toimeentulo tarpeisiin nähden, psyykkinen hyvinvointi ja fyysinen terveys. Elämänlaatua tukee riittävä avunsaanti. Oma tai puolison lapsi koetaan tärkeimmäksi auttajaksi. Miehillä elämänlaadun turvaa tyytyväisyys omaan terveydentilaan, asioihin keskittymisen kyky ja rahojen riittävyys tarpeisiin nähden. Miehillä on tärkeää taloudellinen tilanne ja se, että he saavat riittävästi tietoa tärkeistä asioista päivittäisen elämän kannalta. Naisten elämänlaatua heikentäviä asioita ovat ihmissuhteet ja tyytymättömyys terveyspalveluiden saantiin. Naisten elämänlaadussa merkittävä tekijä on kuitenkin kyky nauttia elämästä. (Vaarama ym. 2014, 40–54.)

Ikäihmisen elämäntapa ja -tyyli ovat sukupolvisidonnaisia. Koti ja ympäristö muodostavat ikäihmiselle toimintaympäristön ja elämänsisällön. Pitkä elämänhistoria ja lähiympäristön tuttuus, mahdollisesti vuosikymmeniä samassa talossa ja pihapiirissä asuminen, pitävät kiinni elämässä, niiden merkitystä ei saa aliarvioida. (Salonen 2011, 163–164.) Eloranta ja Punkanen (2008, 33–35) kirjoittavat, että ikäihminen tarkastelee elämänlaatuaan niin yksilöllisesti kuin kulttuurihistoriaan perustuen. Heidän mukaan terveys on tärkeä elämän laatukriteeri, josta ikäihminen joutuu ainakin osittain luopumaan. Toisaalta ikääntymiseen ja sen tuomiin muutoksiin on sopeuduttava. Läheisten merkitys, palveluiden saatavuus ja turvallisuus korostuvat. Monet 2000-luvun ikäihmiset eivät tavoittele korkealle, oma perhe, koti ja turvattu toimeentulo riittävät. Suurin osa palveluja käyttävistä ikäihmisistä asuu yksin. Useampikin vaiva jää vähäisemmäksi tai kokematta kokonaan, jos perusasiat ovat kunnossa huomioiden riittävän liikunnan ja levon, unen tarpeen ja monipuolisen ravinnon. Kaikki ikäihmiset eivät halua, että heistä huolehditaan, eli yksilöllisyyttäkin kaivataan. Elämänlaadussa jokaisella on mahdollisuus kehittymiseen ja kasvuun. Ikäihminen kokee elämänsä arvokkaaksi ja pysyy virkeänä tutussa, turallisessa ympäristössä.

Ikääntymisen myötä vahvistuu elämänlaadun merkitys. Hyvinvointi on kokonaisuus, joka koostuu sosiaalisesta, fyysisestä ja mielen hyvinvoinnista. Elämänlaadun kokemisessa olennaista on mielen hyvinvointi, osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys koetaan tärkeäksi ikäihmisten keskuudessa. Se muodostaa

elämänlaadun ja hyvinvoinnin olennaisen ja kokonaisvaltaisen perustan. Mielenterveys tuo tasapainoa ja hyvää oloa, tukee toimintakykyä ja elämässä pärjäämistä. Myönteinen elämänasenne helpottaa omaa oloa ja tukee mielen hyvinvointia. Se on arjen jaksamisen voimavara. (Hansen 2015, 6–7.)

### **2.3 Osallisuus ikäihmisten arjessa**

Osallisuudella tarkoitetaan kokemuksellista tunnetta yhteenkuulumisesta, toimimisesta ja vaikuttamisesta yhteisössä. Yhteisen tekemisen kautta voidaan löytää olemassa olevat mahdollisuudet ja kehittää uusia. Osallisuuden varmistamiseksi palvelujen esteetön saatavuus ja saavutettavuus ovat merkittäviä. Tarkoituksena on, että ihmiset pystyvät käyttämään tuotetta, tilaa tai palvelua iästä, sairaudesta, vammasta tai toiminnanrajoitteesta huolimatta. Asenteemme vaikuttavat pelkoon ja syrjintään. Jokaisen pitäisi voida olla oma itsensä, ilman pelkoa syrjinnän kohteeksi joutumisesta. (STM Julkaisuja 2013:11, 17–19.) Yhteiskunnan tarjoamien palveluiden ja oikeuksien piirissä oleva ihminen kokee osallisuutta. Osallinen pystyy hyödyntämään yhteiskunnan tarjoamia mahdollisuuksia ja huolehtii velvollisuuksistaan yhteiskunnan jäsenenä edes jollakin tapaa. Syrjäytymistä voidaan pitää osallisuuden vastakohtana. Tärkeää olisi ohjata ihmisten omat voimavarat käyttöön, luoda osallisuuden edellytyksiä ja tarjota vaikuttamismahdollisuuksia osallisuuden vahvistamiseksi. (RAY 2011,18; RAY 2015, 18.)

Osallisuus on monitasoista, ja hyvään vanhuuteen kuuluu oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä. Osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa jäsenenä toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Osallisuus merkitsee omien palvelujen suunnittelua, asioiden käsittelyä asiakkaana ja palvelujen laadun arviointia myös toimintakyvyn heikentyessä. (Kivelä & Vaapio 2011, 21; STM Julkaisuja 2013:11, 17–19.) Tutkimusten mukaan ikäihmisten hyvää arkea vaikeuttavat osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, yksinäisyys, turvattomuus, koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen ja ennaltaehkäisevän toiminnan riittämättömyys. (STM Julkaisuja 2013:11, 19.)

Kaste-ohjelman perusajatuksena ovat asiakaslähtöisyys ja osallisuus. Sosiaali- ja terveyspalveluissa tavoitteena ovat kansalaisten kuuleminen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen palveluissa ja niiden kehittämisessä itseä koskevissa asioissa ja päätöksenteossa. Eri-ikäisten näkemysten selvittämiseksi ja ihmisten vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseksi tulisi hyödyntää yhteisöllisiä työmenetelmiä, kuten neuvostoja, asiakasraateja, foorumeja ja kokemusasiantuntijuutta. Erityisesti riskiryhmät tulisi huomioida hyvinvointia ja terveyttä edistävässä työssä. Yhteiskunnassa osallisuus merkitsee jokaiselle mahdollisuutta asuntoon, terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, toimeentuloon, työhön tai koulutukseen. Päihde- ja mielenterveysongelmia pitäisi vähentää, asunnottomien ja pitkäaikaistyöttömien tilannetta tulisi huomioida paremmin. Etnisten vähemmistöjen ja maahanmuuttajien tarpeet vaativat erityistä huomiota. Yhteistyötä julkisen sektorin, seurakunnan, yritysten ja eri järjestöjen kanssa pitäisi jänitevöittää ja selkiinnyttää. (STM julkaisuja 2012:1, 19–20.)

Ikäihmisten on tärkeää huomioida myös sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen. Verkotot ovat tärkeitä turvattomuuden, yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja antavat elämään tarkoituksen. (STM Julkaisuja 2007:3, 41.) Salonen (2011, 162–165) mukaan ikäihmisten ympäristösuhteen ylläpito muodostuu jokapäiväisen toiminnan varaan sekä kotona että kodin ulkopuolella. Merkityksellisiä ovat ikäihmisten tapaaminen, arkipäiväisistä asioista ja maailman tapahtumisista keskusteleminen tutuissa paikoissa, tunteiden ja mielipiteiden ilmaiseminen ja muistelemine. Ikääntyvien naisten on todettu olevan aktiivisempia kuin miesten niin kotona kuin kodin ulkopuolella. Naiset osallistuvat erilaisten kerhojen toimintaan kodinhoitoa unohtamatta. Miehet kokoontuvat mielellään työelämästä tuttujen miesten ryhmään. Suhteen ylläpidon merkittävyys näyttäytyy siten, että ikäihmiset kokoontuvat erilaisissa kerhoissa kirkon/seurakunnan, yhdistysten, järjestöjen tiloissa, palvelu- ja toimintokeskuksissa, talojen pihossa ja kauppakeskuksissa.

Ihminen tarvitsee toista ihmistä, läheisyyttä ja lämpöä kaikissa elämän vaiheissa (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2007, 133; Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277). Lähdesmäki & Vornanen (2014, 37–279) mukaan useimmille ikäihmisille sosiaalisesti aktiivinen elämäntyyli on tärkeää. Osallistuminen ylläpitää ja lisää

hyvää itsetuntoa ja itsearvostusta. Se antaa uskoa omiin kykyihin ja vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalinen verkosto on siis turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen mahdollistaja. Se saa ikäihmisen tuntemaan, että hän on arvostettu ja että hänestä välitetään osana yhteisöä. Erilaiset yhteisöt voivat olla paikallisia, alueellisia tai kansainvälisiä verkostoja. Ikäihminen voi toimia yhteisöissä erilaisissa rooleissa aktiivisena toimijana, kuuntelija, osallistujana tai vain sivustakatsojana.

Sosiaalisesti aktiivisesti toimivat ihmiset voivat keskimääräisesti paremmin kuin vähemmän aktiiviset. Ihmisten merkitys ja heiltä saatu tuki ja apu parantavat terveyttä elämän kaikissa vaiheissa. Pitkään on jo tiedetty, että sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys vaikuttavat sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, jopa kuolleisuuteen. Tuki voi olla monimuotoista kuten käytännön apua, tunnesidonnaista, henkistä tukea, tietoa ja arvontoa. Yksi hyvä ihmissuhde mahdollistaa riittävän tuen, määrä ei korvaa laatua. Sosiaalinen tuki vaikuttaa mielialaan ja tunteeseen elämän tarkoituksellisuudesta. Se voi auttaa ja kannustaa huolehtimaan itsestä ja terveydestä, esimerkiksi liikkumaan, rajoittamaan alkoholin käyttöä, lopettamaan tupakoinnin, syömään terveellisesti, hakemaan apua sairauteen ja noudattamaan hoito-ohjeita. (Martelin ym. 2007, 133–134.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus liittyy merkittävästi laajoihin ilmiöihin, kuten tasa-arvoon, samanarvoisuuteen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Vastakohtana yhteenkuuluvuudelle on väestöryhmien välinen epäluulo, eristyneisyyden lisääntyminen, yhteisöllisyyden rikkoutuminen, syrjintä ja kielteisten asenteiden vahvistuminen. Hyvinvoinnin vahvistamiseksi on tärkeää erilaisten vähemmistöjen ja erityisryhmien aseman vahvistaminen ja järjestötoimintaan mukaan pääseminen. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi pitäisi miettiä uudenlaisia keinoja ja järjestötoiminnan muotoja, jotta mukaan saadaan erityisryhmiä ja hiljaisia vähemmistöjä. Toimintoja kehitettäessä ja suunniteltaessa pitäisi selvittää mahdollisuuksien mukaan kohderyhmältä, millaista toimintaa he kokevat tarvitsevänsä, miten heidän osallistumiskynnystään voitaisiin madaltaa ja miten mahdollistettaisiin heidän mukana olemisensa erilaisten toimintojen suunnittelussa. (RAY 2015, 15.)

Ryhmälle sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteisöllisyyttä, jossa luottamus osallistuttaa toimintaan ja toimimaan aktiivisena. Yhteenkuuluvuuden tunne ja me-henki merkitsee yhteisön sosiaalista pääomaa. Esimerkiksi, Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan lemmikkieläimillä on osallisuutta ja terveyttävä edistävä vaikutus. Koiran tai kissan läsnäolo vaikuttaa kokemusten ja kertomusten mukaan yksinäisyyteen ja sairauden tunteeseen. Eläin voi olla esimerkiksi masennusta sairastavalle liikkeelle saava tekijä. Koiraihmissen on todettu olevan sosiaalisempia ja vuorovaikutuksessa enemmän keskenään kuin muut. (Martelin ym. 2007, 135–142.)

## **2.4 Yhteenveto opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista**

Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat muodostettiin hyödyntäen aikaisempia tutkimustuloksia ja lainsäädäntöä, joiden aihealueet koskivat ehkäisevää vanhustyötä, ikäihmisten elämänlaatua ja osallisuutta. Ihmissuhteet ovat tärkeitä ja merkityksellisiä kaikille iästä riippumatta. Elämänlaatu kertoo ikäihmisen hyvinvoinnista, ja osallistuminen mielekkääseen toimintaan antaa merkityksen elämälle. Toimintaan osallistuminen vahvistaa ikäihmisten itsetuntoa, ja tarpeellisuuden tunnetta, ja myös se antaa merkityksen elämälle. Mielekäs tekeminen tuottaa myös mielihyvää ikäihmiselle itselleen.

Teoriatiedon perusteella alla olevaan taulukkoon (Taulukko 1) kerättiin merkittäviä asioita, jotka vaikuttavat kolmeen teoriatiedoista nousseeseen osa-alueeseen eli ehkäisevään vanhustyöhön, ikäihmisten elämänlaatuun ja osallisuuteen.

Taulukko 1 Tärkeimpiä osa-alueiden asioita ikäihmisillä

<b>Tärkeimpiä asioita ikäihmisillä</b>		
<b>EHKÄISEVÄ VANHUS- TYÖ</b>	<b>ELÄMÄNLAATU</b>	<b>OSALLISUUS</b>
Laaja-alaista toimintaa	Oma koti	Jäsenenä toimiminen
Kotona asumisen tuki	Viihtyisä elinympäristö	
Toimintakyvyn/hyvin- voinnin tuki	Kokemus elämästä / Arjessa selviytyminen	Palveluiden suunnitte- lua / kehittäjä
Ohjaus / Neuvonta / Tiedottaminen	Turvallisuuden tunne	Asioiden käsittely
Tarpeiden mukaista palvelua	Ihmissuhteet / Puoliso / Lapsi	Laadun arviointi
Sosiaalipalvelua	Terveys / Toimintakyky	Kokemus
Sosiaalisten olojen ke- hittäminen	Lähipalvelut / Avun- saanti	Yhteenkuuluvuuden tunne
Riskitekijöiden vähen- tämistä	Elämän hallinta / Miele- käs elämä	Toimiminen
Eriarvoisuuden ehkäisy	Tyytyväisyys	Vaikuttaminen
Ongelmien ehkäisy	Ravinto	Sosiaaliset suhteet
Syrjäytymisen ehkäisy	Talous	Sosiaalinen aktiivisuus
Voimavarojen huomi- ointia	Psyykkinen hyvin- vointi/ Itsearvostus	Lemmikkieläin
Terveyttä ja itsenäistä suoriutumista edistä- vää	Turvallisuuden tunne	

### 3 OPINNÄYTETÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen paikasta. Kotipirtti ry:n Yhressä nääs -projekti on etsinyt Olkkariin Tesoman alueen ikäihmisiä osallistumaan päivittäin erilaiseen toimintaan. Olkkarin toiminta on suunniteltu ikäihmisten omien tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Olkkarin toimintaa arvioidaan projektisuunnitelmien mukaan vuosittain, mutta toiminnan yksilöllisiä vaikutuksia ei ole selvitetty aikaisemmin.

Minua opinnäytetyöntekijänä kiinnostaa ikäihmisille suunnattu matalan kynnyksen toiminta ja projektia kiinnostavat Olkkarin toiminnan todelliset vaikutukset ikäihmiin: kuinka hyvin sen tavoite eli kotona asumisen tukeminen ja välittävän verkoston muodostaminen onnistuu. Tutkimuksen toteuttaminen haastattelemalla ikäihmisiä yhdistää nämä kaksi kiinnostuksen kohdetta.

#### 3.1 Yhressä nääs -projekti ja Kotipirtin Olkkari

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin Kotipirtti ry:n hallinnoiman Yhressä nääs -projektin vuonna 2013 perustamassa Kotipirtin Olkkarissa. Kallisen (2015) mukaan Kotipirtti ry perustettiin vuonna 1998. Se on yleishyödyllinen, voittoa tuottamaton yhdistys. Kotipirtti ry rakennutti palvelutalon Länsi-Tampereelle Raha-automaattiyhdistyksen, ARAn ja Tampereen kaupungin takaaman lainan turvin. Palvelutalo aloitti toimintansa marraskuussa 2001. Palvelutalo toimii alueensa voimavarakeskuksena. Yksityisyrittäjät tuottavat palveluita, kuten ateria-, kampaamo-, jalkahoito- ja fysioterapiapalveluita. Palveluita voi ostaa kuka henkilö tahansa. Palvelutalossa järjestettäviin tapahtumiin voivat osallistua maksutta kaikki henkilöt toimintakykynsä ja halujensa mukaan. Palveluarvoja ovat ikäihmisten turvallisuus, hyvinvointi ja toimintakyvyn tukeminen kuntouttavaa työtettä apuna käyttäen. Palveluissa korostetaan yhdessä tekemistä, huomioiden asiakkaan yksilöllisyys ja kunnioittaen hänen itsemääräämisoikeuttaan. (Kallinen 2015.)

Palvelutalo tuottaa tehostettua palveluasumista, palveluasumista, lyhytaikaishoitoa ja päivätoimintaa Tampereen kaupungin hankintasopimuksella ja palvelusetelillä,

sekä omana toimintana kotihoivapalveluita Asunto Oy Tampereen Omapirttiin. Liikuminen on suunniteltu palvelutalossa esteettömäksi niin sisä- kuin ulkotiloissa, huomioiden inva-mitoitukset. Keittiötoiminnasta vastaa Fazer Food Service Oy. Tehostettu palveluasuminen ja päivätoiminta sisältävät ateriat, ja palveluasumisen asukkaat ostavat ateriansa itse. Keittiöltä on mahdollisuus ostaa mukaan kotiaterioita. (Kallinen 2015.)

Palvelutalossa järjestetään säännöllisesti erilaista ohjelmaa ja toimintaa. Kuulonlähihuollossa voi huollattaa kuulolaitteensa, seniorineuvolassa on mahdollisuus luottamukselliseen keskusteluun ja pieniin hoitotoimenpiteisiin. Vastaanottoa pitää vapaaehtoistyöntekijä, jolla on pitkä työkokemus sairaanhoitajana. Kuntohuone on päivittäisessä käytössä. Sen laitteet ovat ikäihmisille soveltuvia ja helppokäyttöisiä. Kotipirtin asukkaille kuntohuoneen käyttö on maksutonta, ja ulkopuoliset voivat käyttää laitteita pientä korvausta vastaan. (Kallinen 2015.)

Kotipirtti ry sai rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä Yhressä nääs -projektia varten vuosiksi 2012–2016. Yhressä nääs -projekti on osa Vanhus- ja lähimmäispuvelun liiton (Valli ry) Etsivä mieli -projektia. Yhdessä nääs -projekti tekee kehittämissyhteistyötä Etsivä mieli -projektin kanssa. (Brand & Kuikka 2014, 3; Kallinen 2015.)

Yhressä nääs -projektin päätavoitteena (Kuvio 2) on kehittää yhteisöllinen, välittävä verkosto teemalla ”ketään ei jätetä” yli 65-vuotiaille ikäihmisille. Projektin tarkoituksena on kehittää osallisuutta tukevia voimaannuttavia toimintamuotoja, jotka estävät syrjäytymistä, turvattomuutta, ja yksinäisyyttä, sekä edistää myös mielen hyvinvointia. Projektin tavoitteena on kehittää uusia ennaltaehkäisevän ja etsivän toiminnan muotoja vanhustenhuoltoon. Projektin osatavoitteena on kehittää erilaisia uusia ryhmätoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan menetelmiä sekä verkostoyhteistyötä. (Brand 2014, 3; Brand & Kuikka 2014.)





Kuvio 2 Etsivä mieli – projekti. Projektin tavoitteet, kohderyhmä ja tulokset. (Kuikka A. 2014.)

Kehittämistyö toteutuu Valli ry:n Etsivä mieli -projektin, Kotipirtti ry:n Yhressä nääs -projektin ja Vanhusten palvelutaloyhdistyksen VPTY:n Etsivä piiri -projektin kesken. Yhressä nääs -projekti osallistuu myös valtakunnallisten mielen hyvinvointia tukevien hankkeiden kanssa tehtävään yhteistyöhön. Hankkeita ovat Suomen Mielen terveysseuran Mirakle, Eläkeliiton TunneMieli sekä Eläkkeensaajien keskusliiton Elinvoimaa -hankkeet. Lisäksi projektiin kuuluu alueellisia verkostokumppaneita. (Brand 2014, 3.)

Kotipirtin Olkkari sijaitsee Tampereella Ristimäenkatu 35:n liikesiivessä sijaitsevassa rakennuksessa. Toimitilaa on käytössä noin 100 neliötä. Olkkari on matalan kynnyksen kokoontumispaikka, jossa voidaan kokeilla uusia ryhmätoiminnan menetelmiä ja kehittää niitä. Olkkarissa järjestetään yhteisöllistä toimintaa alueen ikäihmisille yhteistyössä alueen toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Ohjelmassa on säännöllisiä ryhmätoimintoja sekä päivittäin vaihtuvia teematuokioita. Olkkari on avoinna arkisin. Kahvia on tarjolla päivittäin vapaaehtoisella maksulla. Kahvirahalla ostetaan kahvia, osa tulee lahjoituksena. Torstaisin on maksullinen ruokailumahdollisuus vapaaehtoistoimijoiden järjestämänä. Ruokamaksu on edullinen, koska sitä ei myydä, vaan ruokamaksulla ostetaan tarvittavat raaka-aineet. (Brand & Kuikka 2014, 4.)

Toiminta-ajatuksena on, että Olkkarissa voivat kokoontua eri-ikäiset ja erilaisista asioista ja aktiviteeteista kiinnostuneet ikäihmiset – Yhressä nääs. Toiminta suunnitellaan yhdessä ikäihmisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Tärkeää on, että toiminta on ikäihmisille sopivaa, heidän omista tarpeistaan koostuvaa omanlaista tekemistä. Toiminnan tarkoituksena on tukea sosiaalisten suhteiden säilymistä ja tuottaa onnistumisten kokemuksia ikäihmisille. Olkkarissa kannustetaan tutustumaan naapurustoon ja omaan ympäristöön. Näin luodaan uutta välittämisen verkostoa ikäihmisille. Toiminnassa noudatetaan Kotipirtti ry:n toiminnalle asetettuja laatutavoitteita. (Brand & Kuikka 2014, 4–7.)

Olkkarin toiminnassa on mukana myös vapaaehtoisia. He osallistuvat toimintaan omien mahdollisuuksiensa mukaan. He avustavat ja ohjaavat ryhmätuokioita tai ovat vain mukana Olkkarin päivittäisissä toiminnoissa. Vapaaehtoiset saavat toiminnallaan tukea myös omaan elämänhallintaansa. He kokevat itsensä tarpeellisiksi ja merkityksellisiksi, sekä kokevat vähemmän syrjäytymisen tunteita. (Brand 2014, 4.)

Olkkarissa on mahdollista saada palveluohjausta. Toiminnan tarkoituksena on tukea kotona asumista. Ikäihmisiä kannustetaan ja rohkaistaan pysymään yhteiskunnan tasavertaisina jäseninä. Olkkari toimii Tesoman alueen yhteistyöverkostossa ja pystyy tuomaan ikäihmisten asioita ja tarpeita yhteiskunnallisesti enemmän näkyviin. Olkkarissa on käytössä jatkuvan palautteen periaate. Mahdollisiin puutteisiin ja epäkohtiin voidaan puuttua nopeasti tai heti. (Brand & Kuikka 2014, 7.)

Toiminnan tukemiseksi on hankittu yhteistyökumppaneita. Mukaan toimintaan ovat lupautuneet K-market Länsiportin kauppia, Vuokratalosäätiö sekä Lännen kiinteistöpalvelu. Yhressä nääs -projektin ja Kotipirtin Olkkarin muita yhteistyökumppaneita ovat mm. Tampereen kaupungin Oma Tesoma -hanke (2012–2015), Kaupungin-osayhdistys Tesoma-seura ry, Setlementti Naapuri ry Tesoman Wihreä puu, Eläkkeensaajien Tampereen yhdistys, Seurakunta ja Tesoman koulu (7.luokka). (Brand & Kuikka 2014, 3.)

Kotipirtin Olkkarissa käyvät ikäihmiset ovat pääsääntöisesti eläkkeellä olevia naisia. Miehiä ei juurikaan toiminnassa ole ollut mukana. Suurin osa Olkkarissa käyvistä

ikäihmisistä asuu yksin samassa pihapiirissä tai lähistöllä. Lähellä asumista kuvastaa myös se, että he tulevat Olkkariin kävellen. Useimmat ikäihmiset tuntevat toisensa entuudestaan: samassa pihapiirissä on saatettu asua vuosikausia. Ikäihminen saa tulla toimintaan mukaan omine tapoineen ja piirteineen. Useampi ikäihminen käyttää Olkkarin palveluja päivittäin, muutamat viettävät siellä jopa koko päivän aukioloaikojen puitteissa. Tavoitteena on saada Olkkariin lisää kävijöitä.

### 3.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ikäihmisten kokemuksia ja vaikutuksia matalan kynnyksen toiminnasta Olkkarissa. Tarkoituksena on saada ikäihmisten kokemukset ja merkitykset näkyväksi, sekä ikäihmisten ääni kuuluvaksi. Matalankynnyksen toiminnan tarkoituksena on ennaltaehkäisevä vanhustyö, miten ennaltaehkäisevä toiminta näkyy ikäihmisten kokemuksina ja vaikutuksina Olkkarissa.

Tutkimuskysymyksillä halutaan vastauksia Olkkarin toiminnan vaikutuksista elämänlaatuun ja osallisuuteen. Tutkimuksella halutaan tietää elämänlaadun vaikutuksia ja selvittää, lisääkö Olkkarin toiminta ikäihmisten elämänlaatua ja osallisuutta, lisääntyvätkö ikäihmisillä Olkkarin myötä ihmissuhteet kuten ystävyys tai lisääntykö osallisuus. Tutkimuksen toteuttaminen haastattelemalla yhdistää nämä kaksi ajatusta.

Tutkimuskysymykseni on:

Mikä merkitys Olkkarilla on siellä käyville ikäihmisille?

Tarkentavia kysymyksiä ovat:

Mikä merkitys Olkkarilla on ikäihmisten elämänlaatuun?

Mitä Olkkari merkitsee ikäihmisille osallisuuden kannalta?

Mitä Olkkarin ikäihmiset odottavat toiminnalta tulevaisuudessa?

### 3.3 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on kokonaisvaltainen tutkiminen. Tutkimuksessa ei pyritä yleistämään asioita, vaan se antaa edellytykset löytää perusteellinen näkemys tapauksesta. Tutkimus antaa siis mahdollisuuden syvälliseen tarkasteluun ja siinä voi keskittyä vain pariin haastatteluun tai havaintoyksikköön tarpeen mukaan. Tutkimustulokset ovat ainutlaatuisia ja merkityksellisiä vain kohdetapauksissa. Laadullisessa tutkimuksessa kuvaus tehdään sanallisesti, joten se antaa hyvän mahdollisuuden kuvata ilmiötä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161–182; Kananen 2014, 17–19.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteina on tapauksen eli ilmiön kuvaaminen sekä tulkinan ja toimijoiden näkökulman ymmärtäminen. Tutkittava ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa, joten haastateltavan ääni saadaan kuuluvaksi. Ihmisten merkitysten ja kokemusten tutkiminen on olennaista. Tutkimusotteen mukaan tutkiminen on yksilöllistä ja monimuotoista. Tutkimus toteutetaan oikeassa kontekstissa, luonnollisessa ympäristössä. Tutkimuksen raportoinnissa ei käytetä lukuja. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 23–26; Kananen 2014, 19–20.)

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Laadulliseksi tutkimukseksi opinnäytetyön tekee se, että ikäihmisiä haastatellaan. Tutkimuksessani haluan tuoda ikäihmisten äänen kuuluvaksi. Ikäihmisten haastattelut toteutetaan Kotipirtin Olkkarissa, jossa ikäihmiset kokoontuvat arkipäivisin. Haastattelua varten laadittiin valmiita kysymyksiä, mutta ne eivät ole standardoituja eivätkä sisällä vaihtoehtoja (määrättyä skaalaa), kuten määrällisessä tutkimuksessa on tapana. Haastattelu laadullisena tutkimuksena antaa mahdollisuuden siihen, että osallistujat eli ikäihmiset voivat tehdä itse tarkentavia kysymyksiä. Tutkija voi myös tehdä tarkentavia kysymyksiä, eivätkä kysymykset sido mitenkään alkuperäiseen suunnitelmaan. Haastattelutilanne antaa myös mahdollisuuden tarkentaa ikäihmisiltä, mitä he todellisuudessa tarkoittavat jollakin kommentillaan tai vastauksellaan. Etukäteen mietityt kysymykset muodostavat rungon haastattelulle, mutta itse haastattelutilanne sallii myös tutkijan oman ymmärryksen ja oppimisen kasvun. Laadullista tutkimusta kuvastaa myös se, että määrällinen tutkimus ei tuo riittävän hyvin esiin ikäihmisten omia eli subjektiivisia kokemuksia.

### 3.3.1 Teemahaastattelu

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on käytetyin tiedonkeruumenetelmä eli päämenetelmä (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Kananen 2014, 70). Se sopii joustavuutensa vuoksi moneen eri tutkimustarkoitukseen. Tarvittaessa haastattelussa voidaan myötäillä vastaajia ja edetä tilanteen mukaan. Haastattelussa korostuu, että haastateltavat ovat tutkimustilanteessa subjektina. Haastattelutilanteessa annetaan vastaajille mahdollisuus esittää itseä koskevat asiat vapaasti. He ovat aktiivisia ja luovia. Kysymyksiä on tutkija tarkastellut, tutkija ei voi ennakoon tietää vastausten suuntia. Haastattelija näkee haastateltavan, sekä hänen ilmeensä että eleensä. Puhe sijoitetaan laajempaan kontekstiin. Haastattelu tuottaa vastauksia monipuolisesti ja moneen suuntaan. Vastauksia halutaan selventää ja syventää. Tarvittaessa tutkija voi esittää lisäkysymyksiä ja pyytää perusteluja. (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Hirsjärvi & Hurme 2011, 35.)

Haastattelutilanteessa ikäihmisten vuorovaikutuksen merkitystä ei korosteta koskaan liikaa. Haastattelutilanteessa, kun kysymykset on esitetty, voin tutkijana tarkkailla ikäihmisten ilmeitä ja eleitä. Tutkijana voin tarvittaessa selventää kysymyksiä, sanoja tai termejä, jos ikäihmiset eivät osaa vastata tai eivät ymmärrä kysymyksiä ja he ilmaisevat sen hiljaisuutena.

Haastattelu on sopiva menetelmä käytettäväksi, jos haastateltavilla ryhmän edustajilla on vaikeuksia kyselylomakkeen täyttämisessä, esimerkiksi koulutus on vähäistä. Haastattelulla voidaan motivoida henkilöitä. Kysymyksien tulkitseminen haastattelussa antaa enemmän mahdollisuuksia. Se on yksinkertainen menetelmä, joka hyväksyy tarkennuksen. Haastattelulla saadaan kuvaavia esimerkkejä, joita voidaan käyttää tulevaisuuden kartoitukseen havainnollistamalla merkityksellisten tekijöiden suhdetta. Ryhmähaastattelua pidetään myös keskusteluna, tavoitteena voi olla vapaamuotoisuus. Haastateltavat keskustelevat asioista oma-aloitteisesti, tarkastelevat ja tuottavat monenlaista tietoa asiasta. Haastattelija puhuu haastateltaville yhtä aikaa, mutta voi esittää kysymyksiä yksilöllisestikin ryhmässä. Haastattelijan pitää tarkkailla, että keskustelu pysyy aihealueella ja kaikki osallistujat saavat tilaisuuden keskusteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 36–61.)

Ryhmähaastattelu on tarkoituksenmukainen silloin, kun tiedetään haastateltavien arastelevan haastattelua (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211). Olkkarissa käyvien ikäihmisten kanssa aikaisempia opintotehtäviä tehdessäni huomasin, että he lähtevät uudenlaiseen toimintaan mukaan paremmin ryhmänä kuin yksilöinä. Menetelmän valintaan vaikutti siis etukäteistieto ja ikäihmisten toimintatapojen tunteminen. Haastattelutilanteeseen vaikuttavat vuorovaikutustaidot, joten ryhmän keskinäinen tuttuus ja ystävyys ovat merkityksellisiä. He saavat ryhmässä mahdollisuuden toistensa tukemiseen ja voivat yhdessä miettiä asioiden merkityksiä.

Ryhmähaastattelun valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi sen antamien mahdollisuuksien vuoksi. Kohderyhmäni vastaajat ovat ikäihmisiä, ja heillä saattaisi olla vaikeuksia vastata lomakehaastatteluun. Haastattelutilanteessa annetaan ikäihmisille mahdollisuus esittää vastaukset vapaasti. He saavat mahdollisuuden pohtia vastaustaan. Kysymyksiin ja vastauksiin voidaan palata tarvittaessa, tai niitä voi täydentää myös toisten avustuksella eli yhteistyöllä. Haastattelijana voin kysyä kysymyksiä haastateltavilta yhtä aikaa, mutta voin esittää kysymyksiä yksilöllisestikin. Ryhmässä saattaa olla joku, joka vaikenee. Näin voin huomioida myös häntä. Oikeita vastauksia ei ole, vaan kaikki, mitä ikäihmiset kertovat on tärkeää tietoa tutkimuksen kannalta. Jokaisella saa olla oma mielipide, vaikka se olisi erilainen kuin muilla ryhmän jäsenillä.

Tutkimuskysymykset (Liite2) laadin haastattelurungon muotoon. Haastattelurungon suunnittelin kolmea haastattelukertaa varten, jokaisen omana teemanaan. Haastattelun päätin aloittaa haastateltavien tiedoista ja Olkkarin toiminnasta. Ikäihmiset usein jännittävät uutta tilannetta, mutta heillä on toiminnasta henkilökohtaisia kokemuksia. Minusta tuntui joustavalta aloittaa siitä. Ennaltaehkäisevän toiminnan ja elämänlaadun teemat eivät välttämättä ole itsestään selvyyksiä ikäihmisille, niitä he saattavat joutua miettimään enemmän. Koin, että aluksi on parempi aloittaa tutusta aihealueesta, etteivät ikäihmiset pelästy tutkimusta ja jätä tulematta seuraavalla kerralla.

### 3.3.2 Tutkimuksen toteutus Olkkarin ikäihmisille

Opinnäytetyön kirjoittaminen on pitkäaikainen ja opettava prosessi (Taulukko 2). Tämän opinnäytetyön toivoin valmistuvan keväällä 2015, mutta opintoihin liittyvien harjoittelujen vuoksi se siirtyi syksyyn 2015. Opinnäytetyöhön ja aikataulutukseen olisi hyvä varata riittävästi aikaa.

Ajatus opinnäytetyöstä Olkkariin syntyi harjoittelujaksolla. Ideapaperin, tutkimussuunnitelman ja lupa-anomusten jälkeen alkoi toteuttamisen ja tiedotustilaisuuden suunnittelu Olkkarin ikäihmisille. Tutkimuskysymyksistä laadittiin tarkennetut kysymykset, jotka suunniteltiin yhdessä projektivastaavan, opettajan ja opiskelijoiden kesken. Kysymykset testattiin etukäteen (Liite 2).

Taulukko 2. Opinnäytetyöprosessi

OPINNÄYTETYÖ PROSESSI:	AIKATAULU:
Opinnäytetyön toteutuskohde hankinta	Marraskuu-Joulukuu 2012
Opinnäytetyön ideapaperi	Lokakuu 2014
Opinnäytetyön suunnitelma valmis	Joulukuu 2014
Tutkimuslupa	Joulukuu 2014
Suunnitelmapalaveri	Tammikuu 2015
Tiedotustilaisuus tutkimuksesta	Helmikuun 19, 2015
Haastattelukysymysten testaus	Tammikuu-Helmikuu 2015
Haastatteluajkojen sopiminen	Helmikuu 2015
Haastattelujen toteuttaminen	Maaliskuu 2015
Haastattelujen litterointi	Maaliskuu-Huhtikuu 2015
Opinnäytetyön kirjoittaminen	Joulukuu 2014-Syyskuu 2015

Opinnäytetyöseminaari	Syyskuu 2015
-----------------------	--------------

Opinnäytetyöstä järjestin tiedotustilaisuuden Kotipirtin Olkkarissa käyville ikäihmisille. Päivämäärästä olimme sopineet yhdessä projektivastaavan kanssa. Päiväksi valittiin torstai, koska silloin paikalla on yleensä paljon ikäihmisiä. Esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja sen toteuttamisesta. Tarkoituksena oli ryhmähaastattelu, joten kenenkään ei tarvitsisi pelätä yksittäisiä vastauksia. Aihe herätti keskustelua ja kiinnostusta ikäihmisten keskuudessa. Haastateltavaksi tavoiteltiin neljää Olkkarissa käyvää ikäihmistä ja mukaan saatiin viisi.

Haastateltavat suostuivat tulemaan mukaan vapaaehtoisesti. Olin tosin itse hyvin vakuuttunut asian merkityksestä ja tärkeydestä. Uskon, että sillä on osittain vaikutusta. Mukaan tulemista saattoi myös helpottaa, kun oli tuttu ihminen haastattelemassa. Tärkeää on, että mukana olevien keskuudessa puhutaan samaa kieltä ja asiat esitetään selkeästi, jotta kaikki tulevat ymmärretyiksi, huonokuuloisuudesta huolimatta.

Tiedotustilaisuuden päätyttyä sovimme projektivastaavan ja mukaan tulevien haastateltavien kanssa tapaamispäivämäärät haastattelun toteutumiseksi. Yhteiset ajankohdat löydettiin yllättävän helposti, ja aloitusajaksi sovimme aamupäivän klo 10, näin ollen mukaan tulijat pääsevät haastattelujen jälkeen muihin tärkeisiin menoihinsa, eikä sen takia tarvitse jättää mihinkään menemättä. Sovimme, että kaikki haastatteluun mukaan tulevat varaavat aikaa haastatteluun noin 2 tuntia / kerta. Sovimme myös, että haastattelut pidetään Olkkarin toimitiloissa, koska sinne oli kaikkien helppo tulla sovittuna aikana. Annoin jokaiselle haastatteluun lupautuneelle osallistujalle mukaan muistilapun, johon kirjoitin vielä sovitut päivämäärät ja kellonajat. Näin varmistin ainakin osittain, että he tulevat paikalle haastattelupäivänä.

Haastattelupaikkana käytimme Olkkarin ruokailutilaa, koska oven saa suljettua. Saimme olla ryhmänä, eikä Olkkarin muu toiminta häirinnyt haastattelua. Osallistujat saivat keskittyä tilanteeseen ja keskustella rauhassa. Eikä haastatteluun häirinnyt muuta Olkkarissa samanaikaisesti tapahtuvaa toimintaa.



Haastattelukertoja oli suunnitelman mukaan tarkoitus pitää kolme, mutta yksi haastattelukerta jouduttiin jättämään pois. Tutkimus toteutettiin kahdella haastattelukerralla. Haastattelupaikaksi valitsimme ison pöydän, jotta kaikki mukana olijat näkivät ja kuulivat toisensa. Valinta tapahtui kuin itsesään, minun ei tarvinnut ohjailla asetumisessa. Aluksi oli aistittavissa pientä jännitystä, jonka luulen johtuneen nauhurista. Jännitys näkyi ryhmän hiljaisuutena ja hyvää istuma-asentoa haettiin. Laitoin nauhurin huomaamatta päälle ja kerroin haastateltaville, että heidän ajatuksensa, kokemuksensa ja näkemyksensä ovat tärkeitä ja arvokkaita, niitä minä haluan kuulla tässä opinnäytetyö haastattelussa. Muistutin, että oikeita vastauksia ei ole, vaan kaikki asiat ovat tärkeitä. Jokaisella saa olla oma mielipide, vaikka se olisi erilainen kuin muilla ryhmän jäsenillä. Kannustin puhumaan omana itsenään, toki toisen lausetta saa jatkaa tarpeen mukaan. Kerroin vielä nauhoituksen tärkeydestä ja näytin, kuinka kone toimii. Tämä selkeästi auttoi jännityksen laukaisemisessa.

Haastattelut aloitettiin ja omien tietojen kertominen koettiin hyvänä. Aluksi vastauksia harkittiin pitkään, ja puheenvuorot vaihtuivat istumajärjestyksessä. Omaa vuoroa odotettiin selvästi ja kysymystä mietittiin. Toisen päälle tai toisen lauseeseen ei kommentoitu. Tilanne muuttui kuitenkin yllättävän nopeasti: jännitys selvästi laukesi ja haastattelun edetessä tunnelma rentoutui. Lopussa tunnelma oli leppoisa, niin kuin se Olkkarissa yleensäkin on. Ikäihmiset tukivat selvästi toinen toistaan, ja he saivat toisistaan rohkaisua keskusteluun. Lopussa keskustelut jatkuivat myös edellisen puhujan sanoista. Omaa vuoroa ei enää odotettu, vaan tärkeäksi koettu asia sanottiin. Toisen päälle ei kuitenkaan kukaan puhunut, asiansa sai sanoa rauhassa loppuun asti. Paikoitellen keskustelut etenivät kuin itsestään. Nauhurikin oli selvästi unohdettu.

Toisella haastattelukerralla jännityksestä ei ollut tietoakaan. Ajoittain keskustelu oli lennokasta ja mukana oli rempseää huumoria. Välillä kaikki nauroivat ääneen. Luultavasti tuttavallisuudesta johtuen haastattelutilanteessa heitettiin huulta, ja sainkin muistuttaa aiheen asiallisuudesta ja aiheessa pysymisestä. Tällä haastattelukerralla haastateltavat selkeästi avautuivat ja uskalsivat kertoa omista mielipiteistä ilman toisen ryhmäläisen tukea. Joissakin asioissa ikäihmiset eivät halunneet selvästikään

vastata kysymykseen, vaan hiljenivät selkeästi. Toisaalta keskustelimme myös asioista, joita he eivät ole edes koskaan ajatelleet tai miettineet asioiden merkitystä omassa elämässään.

Alusta alkaen haastatteluryhmän yhteishenki oli hyvä. Haastatteluryhmäläiset olivat tosin entuudestaan tuttuja keskenään, käviväthän kaikki säännöllisesti Olkkarissa. Ryhmässä kaikki olivat keskustelijoita, mutta myös kuuntelijoita. Joitakin tutkimuskysymyksiä kohdistin. Keskusteluun otettiin osaa, kun itsellä oli tärkeää sanottavaa. Kaikki sanoivat miettineensä ja hiukan jännittäneensä haastattelua. Nauhoitusväline ei kuitenkaan häirinnyt, niin kuin sen oli ajateltu häiritsevän. Ryhmähaastattelun koin hyvänä menetelmänä. Ikäihmiset eivät selvästikään jaksanut olla intensiivisessä ryhmässä enempää kuin reilun tunnin ajan.

Haastatteluun osallistuneet ikäihmiset olivat 80–86-vuotiaita. He ovat yksin asuvia Tesomalaisia, ja he ovat asuneet samassa pihapiirissä 3:sta noin 50 vuoteen. Ikäihmisistä neljä on käynyt Olkkarissa toiminnan alkamisesta asti, yksi ei muistanut, koska on tullut toimintaan mukaan. Olkkarin palveluita he käyttävät säännöllisesti 2–5 kertaa viikossa.

### **3.3.3 Aineiston analyysi**

Opinnäytetyön kerätty aineisto laadullisessa tutkimuksessa litteroidaan (Hirsjärvi ym. 2009, 220; Kananen 2014, 101–102). Litterointi tarkoittaa nauhoitetun äänen puhtaaksi kirjoittamista, teemahaastattelussa käytetään sanatarkkaa auki kirjoittamista (Kananen 2014, 101–102). Tämän opinnäytetyön litterointi tehtiin ryhmähaastattelujen jälkeen heti sanatarkasti. Litteroinnissa ei huomioitu äänenpainoja eikä keskustelun taukoja. Haastatteluaineistoon lisättiin pois jääneet asiat toisella kuuntelukerralla. Aineisto kuitenkin kuunneltiin useampaan kertaan sen vuoksi, ettei mitään merkityksellistä jäänyt pois kuuntelijalta. Litteroitua tekstiä tuli 15 A4-sivua, tekstinkäsittelyohjelman rivivälillä 1,5.

Hirsjärvi & Hurme (2011,135) korostavat että, teemahaastattelulla saatua tutkimusaineistoa on yleensä paljon. Syvempi dialogi haastateltavien ja haastattelijan välillä

mahdollistaa rikkaamman materiaaliin. He muistuttavat, että aineiston analyysissä tutkijan on pyrittävä tavoittamaan haastatteluaineiston olennainen sisältö. Aineistoa kannattaa lukea useampaan kertaa, jotta siitä muotoutuu kokonaiskuva ja ajatuksia luokittelulle. Analyysivaihe kannattaakin tehdä pian keruuvaiheen jälkeen. He muistuttavat myös, että, analyysissä pyritään luomaan kokonaiskuvaa ja esittämään ilmiö uudessa perspektiivissä (Hirsjärvi & Hurme 2011, 135–143). Tutkimusaineistoa tutkiskelin ja luin useampaan kertaan. Näin siitä syntyi kokonaiskuva, joka helpotti haastatteluaineiston käsittelyä.

Tuomi & Sarajärvi (2013, 109) kirjoittavat redusoinnista eli aineiston pelkistämisestä. Aineistosta poistetaan epäolennaiset asiat, aineistoa tiivistetään. Pelkistäminen tehdään litteroidusta aineistosta ja kuvaavia ilmaisuja voidaan alleviivata erivärisillä kynillä. Alleviivatut asiat voidaan listata aineiston sivun reunaan ja sen jälkeen kootaan ne peräkkäin eri paperille. Klusteroinnissa eli aineiston ryhmittelyssä koodaukset tutkitaan tarkasti ja etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Käsitteet, jotka tarkoittavat samaa asiaa ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokka nimetään sisältöä kuvaavaksi. Aineiston abstrahoinnissa erotetaan olennaiset asiat, niiden mukaan muodostuu teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109–111.)

Tutkimustulosten aineistoa käsiteltäessä asiaan kuulumattomat vitsit ja sanonnat poistin aineistosta. Aineistoa lukiessa alleviivasin sanontoja viidellä erivärillä. Sen jälkeen kirjoitin ne sivun reunaan, samoja värejä käyttäen kuin alleviivauksessa. Sivun reunasta siirsin sanat peräkkäin eri paperille. Aineiston ryhmittelyssä etsin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmittelin vastaukset ja yhdistelin luokiksi. Oleellisista asioista muodostin käsitteitä. Aineiston analyysin (Liite 3) tekemisestä löytyy esimerkki opinnäytetyössäni.

## 4 IKÄIHMISTEN AJATUKSIA OLKKARISTA

Opinnäytetyön tutkimustulokset luokiteltiin haastatteluteemojen mukaan. Ensimmäisenä tarkastellaan ikäihmisten haastattelun tuloksia ehkäisevän toiminnan näkökulmasta. Seuraavaksi tarkastellaan elämänlaatuun liittyviä tutkimuskysymyksiä, eli mikä merkitys Olkkarilla on ikäihmisten elämänlaatuun. Kolmantena tarkastellaan kokemuksia osallisuudesta ja sen merkityksestä ikäihmisille. Tutkimustulokset vastaavat tutkimuskysymykseen, mitä Olkkari merkitsee ikäihmisille osallisuuden kannalta.

Tutkimustuloksista nostetaan esiin myös haastateltujen mielipiteet Olkkarin toiminnasta tulevaisuudesta. Tähän liittyvä tutkimuskysymys oli mitä Olkkarin ikäihmiset odottavat toiminnalta tulevaisuudessa. Tutkimustulosten kokonaisuus kertoo ja vastaa tutkimuskysymykseen, mikä merkitys Olkkarilla on siellä käyville ikäihmisille.

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella Olkkarin ikäihmiset kokivat keskuudessaan *ennaltaehkäisevän toiminnan* vaikeana käsitteenä. ”Eikös tämä Olkkari ole sellaista?” ikäihmiset pohtivat, kun yksi sen ääneen sanoi. Kuitenkin he kokivat ja totesivat, että ihmiset, jotka tarvitsevat ennaltaehkäisevää toimintaa, kuten masentuneet, eivät taida tulla toimintaan mukaan. Lääkärin tarkastus ja verenpaineen seuranta miellettiin ennaltaehkäisyksi.

*Mikä semmoista nyt sitten olisi?*

*Ei ole edes tarvinnut miettiä.*

*Kamalan vaikea vastata...*

### 4.1 Olkkarin vaikutukset ikäihmisten elämänlaatuun

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella Olkkarin ikäihmiset ovat tyytyväisiä elämään. Elämänhalusta kertoo myös tyytyväisyys saada elää omanlaistaan elämää. Ikäihmiset kokevat itsensä terveiksi ja hyväkuntoisiksi, joistakin sairauksista huolimatta. Olkkarissa sairaudetkin välillä unohtuvat, kun on muuta ajateltavaa, vaikka kyllä sairauksistakin keskustellaan. Ikäihmiset kokivat tärkeäksi, että saavat asua

omassa kodissa ja pystyvät vielä itse päättämään ja hoitamaan asiansa. Olkkarin toiminnan koettiin kohentavan elämänlaatua yleisesti. Arvostusta Olkkarin ikäihmiset eivät kokeneet saavansa, mutta tärkeitä he kokivat olevansa niin omille läheisilleen kuin toisilleen Olkkarissa. Kehumista ja huomioiduksi tulemistä haastateltavat saavat ajoittain, sekä Olkkarista että läheisiltä. He kokivat, että heitä kuunnellaan riittävästi. Elämä koettiin turvallisena, pelätä ei ole vielä tarvinnut.

*Kai meitä täällä arvostetaan, kun joku kaipaa...*

*Ehkä ei arvosta, mutta tärkeä olen.*

*On ainakin ihmisiä, jotka välittävät*

*Ei ole tarvinnut pelätä, kai sitä sitten miettii, jos jotain tapahtuu...*

Tutkimustulosten perusteella Olkkarissa ikäihmiset hoitivat *sosiaalisia suhteitaan*, eli heillä on sosiaalinen verkosto ympärillään. Ikäihmiset tapasivat toisiaan aktiivisesti ja säännöllisesti. He keskustelivat asioista ja yhdessä pohtivat asioiden merkityksiä. Ikäihmiset kertoivat kuulevansa myös asioita toisiltaan ja he viettivät aikaansa yhdessä. Aina ei edes tarvitse olla tekemistä, mutta on paikka, missä on mahdollista nähdä ja tavata muita ihmisiä. He kertoivat tarvitsevansa ystäviä ympärilleen, vaikka heillä ei enää ole ystäviä elossa.

*Ollaan porukassa.*

*Kuulun Olkkarin porukkaan...*

*Saa jutella ja näkee ihmisiä.*

*Juttukavereita...*

*Ei oo enää sellaista sydänystävää...*

Tutkimustulosten perusteella ikäihmiset saivat apua *sosiaalisiin ongelmiin*, kuten yksinäisyyteen. He kokivat että Olkkarin toiminta auttaa yksinäisyyteen ja sillä on merkittävä vaikutus yksinäisyyden poistajana. Ei tarvitse olla yksin kotona ja on paikka, johon mennä. Ikäihmiset tunsivat itsensä tarpeellisiksi, kun ei tarvinnut jäädä yksin kotiin. Toimintaan mukaan lähtemiselle oli hyvä syy, pääsi pois kotoa ja se toi vaihtelua päivään. Tärkeänä pidettiin myös, että Olkkariin voi mennä omanlaisena, vaikka välillä itsellä olisi huono päivä. Viikonloput koettiin välillä pitkiä, kun Olkkari kuuluu vain arkipäivään.

*Yksinäisyys ei tunnu hyvältä.  
 Kun kukaan ei käy kylässä saa tulla tänne.  
 Tämä on lähellä ja helppo tulla.  
 On arkipäivän juttu  
 Päivä kuluu paremmin*

Elämänlaadun kohentamiseen tarvittaisiin haastateltavien mielestä *rahaa*. He kertoivat tulevansa toimeen taloudellisesti, mutta tarpeen vaatiessa rahaa säästetään, varsinkin jos etukäteen tiedetään, että johonkin mennään. Ikäihmiset kertoivat eläneensä aina tavallista elämää. Rahaa ei ole ollut koskaan tuhlattavaksi. Nyt eläkkeellä ollessaan he kertoivat tulevansa vähemmällä toimeen, eikä uusia tavaroita hankita, kun niitä ei koeta tarvittavan. Elämä on ollut tasaista alamaata koko ajan, mutta rasisiteena ei haluta olla kenellekään.

*Ei tarvitse enää mitään uutta hankkia  
 Kun ei ikinä ole ollut rahaa...  
 Ei mulla koskaan ole nälkä ollut...  
 En ole koskaan voinut elää leveästi ja tyylikkäästi.  
 Täytyy tulla toimeen omillaan  
 Tänne on helpompi tulla...eikä tuliaisia tarvita  
 Tämä on hyvä eikä maksa mitään.*

*Ruokailua* ja syömistä haastateltavat pitivät tärkeänä asiana. Ruuasta, ruokailusta ja ruuan laittamisesta ikäihmiset keskustelivat mielellään. Tärkeää oli myös se, että ruoka valmistetaan itse kotona. Olkkarissa tapahtuva ruokailu sai ison ja tärkeän roolin. Ruokailua pidettiin sosiaalisena tapahtumana, ja se on yksi viikon kohokohta. Ruoka ja kahvi maistuvat paremmalta Olkkarissa kuin kotona yksin syödessä ja juodessa. Kaikki kertoivat syövänsä hyvin, välillä liikaakin. Lämpimän aterian kaikki syövät päivittäin. Haastateltavat kertoivat kysyttäessä syövänsä kasviksia ja marjoja paljon, mutta jotenkin tieto niiden käytöstä jää vähäiseksi. Haastateltavat kokivat myös saavansa arvostusta ja kehumista lapsilta ruuanlaittoaidoistaan

*Vapaapäivä ruuanlaitosta  
 Täällä käy syömässä...*

*Tällä on hyvää ruokaa, torstaita odotetaan aina.*

*Leipää tulee syötyä kotonakin välillä kahvin kaverina ja ilman.*

Tutkimustuloksissa nousi esiin myös Olkkarin ikäihmisten saama tuki ja apu läheisiltä ja lapsilta. Vaikka lapsilta saatava tuki tai apu on ikäihmisten kotona tapahtuvaa toimintaa, sillä koettiin olevan iso merkitys elämänlaadun kannalta. Olkkarin ikäihmiset kokivat lapsilta saatavan tuen ja avun tärkeäksi. Se koettiin elämänlaatua parantavana, mutta myös ennaltaehkäisevänä apuna ja toimintana. Lapset tekevät ikäihmiset iloiseksi. Haastateltavat ikäihmiset pitivät itse yhteyttä lapsiin puhelimella, mutta yleensä lapset ehtivät soittaa ensin. Lapset muistavat aina kysyä ikäihmisiltä Olkkari-käynneistä ja siellä tekemisestä. Lapset, lasten puoliset ja lastenlapset auttavat kyyditsemällä kauppaan lähinnä isoja ja painavia ostoksia tehdessä ja asioiden, kuten pankkipalveluiden ja lääkäriasioiden hoitamisessa. Lähikaupassa kauppa-asiat yritetään hoitaa itsenäisesti, koska se koettiin hyvänä hyötyliikuntana, eikä toista viitsisi aina vaivata. Siivousavussa myös turvaudutaan läheisten apuun, mutta itsekin yritetään tehdä jotain pientä.

## **4.2 Ikäihmisten osallisuuden kokemukset Olkkarissa**

Kotipirtin Olkkarissa käydään opinnäytetyön tutkimustuloksen perusteella *vertais-tuen* vuoksi. Ikäihmiset kokivat saavansa henkistä tukea toisiltaan. Se, että on saman ikäisiä, samassa elämäntilanteessa, samalla tavalla ajattelevia ihmisiä paikalla. Tärkeänä koettiin myös, että samankaltaisuutta oli elämäntavassa, elämäntyyliässä ja elämäntilanteessa. Yhdessä oleminen ja porukkaan kuuluminen koettiin tärkeäksi. Mieli virkistyy, kotona jaksaa paremmin ja päivän päätteeksi on hyvä tunne. Ikäihmiset kokivat, että Olkkarissa on hyvä yhteishenki. Olkkarissa käynti koettiin hyvänä terapiana.

*Täällä käy saman ikäistä ja samalla tavalla ajattelevia ihmisiä*

*Täällä saan jutella oman ikäisten kanssa*

*Ollaan vaan yhdessä ja jutellaan.*

*Tämä on sellainen henkireikä*

*Virkistyn ja saan hyvän mielen*

*Kotona jaksaa paremmin, kun käy täällä  
Yhteinen hyvä paikka, johon mielellään tulee*

Itseä koskevista asioista oltiin kiinnostuneita, mutta tietoa esimerkiksi ikäihmisten palveluista, toimintamuodoista ja mahdollisuuksista ei kuitenkaan ollut haettu. Ikäihmiset perustelivat asiaa sillä, etteivät ole tarvinneet palveluita. Tosin jos palveluista ja mahdollisuuksista tiedettäisiin paremmin, niitä voitaisiin myös käyttää. Maksullistakin palveluista oltiin kiinnostuneita.

*Kai sitä tietoa palveluista saa, jos ottaa selvää.  
Eivät ne tiedot itsestään tänne tule.  
Ei aina tarvitse olla kaikesta kiinnostunut.*

Haastattelutilanteessa ikäihmiset pohtivat yhdessä Olkkarin asioita. He eivät kokeneet osallistuvansa Olkkarin toiminnan suunnitteluun. Olkkarissa tapahtuvasta toiminnasta ei ikäihmisten mukaan ole heidän mielipidettään kysytty. Ikäihmiset kokivat, etteivät he edes tiedä, mitä mahdollisuuksia heillä on vaikuttaa asioihin ja niiden suunnitteluun. Olkkarin toimintaan ikäihmiset olivat tyytyväisiä. Ohjaaja tarvitaan ohjaamaan toimintaa, muuten ikäihmiset eivät tulisi toimintaan mukaan. Toimintaa koettiin olevan riittävästi ja se koettiin mielekkääksi yhdessä tekemiseksi. Se, mitä tekemiseksi koettiin, ei aina tarkoita konkreettista tekemistä. Ikäihmisten omaa osaamista, kuten kädentaitoja oli huomioitu. Toiminnasta ei haluttu muuttaa mitään, mutta jotakin voisi olla lisää. Se, mitä lisätoiminta olisi, ei kukaan halunnut ääneen sanoa. Toiminnasta todettiin, ettei siellä ole vikoja, eikä huonoja puolia, joten ei niitä hakemalla haeta. Olkkarin toiminnan jatko mietitytti ikäihmisiä, koska paikka koettiin omaksi, mutta ei sitä vielä ajateltu ajankohtaisena asiana.

*Kurinpitäjä pitää olla paikalla  
Joku täytyy olla...  
Ohjattua toimintaa tarvitaan  
Olkkariin voi aina tulla, vaikka vain aikaansa kuluttamaan..  
Aamulehden voi aina lukea ja päivän asioita tutkiskella.  
Ollaan mukana, vaikkei aina tiedetä edes mitä tapahtuu.  
Ollaan vaan...*



*Jos tämä toiminta loppuisi niin en tiedä  
En ainakaan kauaksi, jos ei mihinkään*

### 4.3 Kehittämisehdotuksia

Olkkarissa käyvät ikäihmiset haluaisivat tietää ja olisivat kiinnostuneita tietämään Yhressä nääs -projektista enemmän: kuinka pitkällä näistä Olkkarin asioista pääte-  
tään ja onko se jokin hallitus, joka päättää. Mistä rahat tulevat toimintaan ja mihin  
ne menevät? Saako projektilta rahaa riittävästi, jos tehdään yhdessä jotain isom-  
paa? Olkkarin ikäihmiset toivoivat, että joku esittelisi heille enemmän Yhdessä nääs  
-projektia, sen merkityksiä, vaikutuksia, tavoitteita ym. siihen liittyvää. Toiveena oli,  
että asioista puhuttaisiin niin, että kaikki sen ymmärtävät.

*Tästä projektista voisi kertoa enemmän.  
Kuinka pitkälle asiat menevät...*

Ikäihmiset haluaisivat saada tietoa heille tarjolla olevista palveluista, myös maksul-  
lisista. He haluaisivat myös saada tietoa eläkeläisalennuksista ja muista etuuksista,  
mihin olisivat oikeutettuja. Ikäihmiset ehdottivat, että Olkkarissa voitaisiin järjestää  
erilaisia tiedotustilaisuuksia. Mukaan voisi tulla myös muitakin alueella asuvia ikäih-  
misiä kuuntelemaan, ei vain olkkarilaisia. Kelasta saatavat tuet, kuten eläkkeensaa-  
jan hoitotuki, kiinnostavat.

Ikäihmiset pohtivat, miksi eivät ihmiset pysähdy ja poikkea Olkkarissa, vaikka ym-  
päristössä asuu paljon ikäihmisiä. He siis kaipaavat toimintaan mukaan uusia ihmi-  
siä, etenkin miehiä. Haastattelutilanteessa, he itse esittivät ajatusta toiminnasta,  
jossa voitaisiin ottaa huomioon myös ikääntyneet pariskunnat. He voisivat tulla toi-  
mintaan mukaan yhdessä. Näin ollen, myös muut miehet voisivat rohkaistua käy-  
mään Olkkarissa.

*Tänne voi tulla kuka vaan...  
Tällainen hyvä paikka, miksei tulla?  
Kun ne ees kerran tulis ja tutustuis...*

*Pitäis saada enemmän ihmisiä toimintaan mukaan.*

*Täällä meidän on hyvä olla, ollaan yhdessä itsekseen välillä...*

Ikäihmiset pohtivat Olkkarin aukioloaikoja. Olkkari voisi olla auki muutaman kerran kuukaudessa ilta-aikaan, mutta paikalla pitäisi olla myös ohjaaja ja toimintaa, esimerkiksi kahvikuppikaraoke tai muuta vastaavaa. He eivät ole valmiita kokoontumaan pelkästään omalla porukalla.

*En mää viikonloppuna.*

*...ja viikonloppuna käy vieraita.*

Ikäihmiset toivoivat toimintaan kävelyporukkaa rauhallisille kävelijöille, ei mitään lenkkiporukkaa. Kävelymatkan ei tarvitsisi olla edes pitkä, kunhan yhdessä ulkoiltaiisiin ja vauhti olisi sopiva.

Päivän retkiä voisi olla enemmän niille, jotka haluavat lähteä. Retkeä pitäisi kuitenkin suunnitella hiukan etukäteen, jotta tarvittavat kustannukset saadaan säästettyä. Haastateltavat ehdottivat seuraavia retkikohteita: Arboretum, Tori, Mänttä-Vilppula, Hämeenkyrö, Akaa.

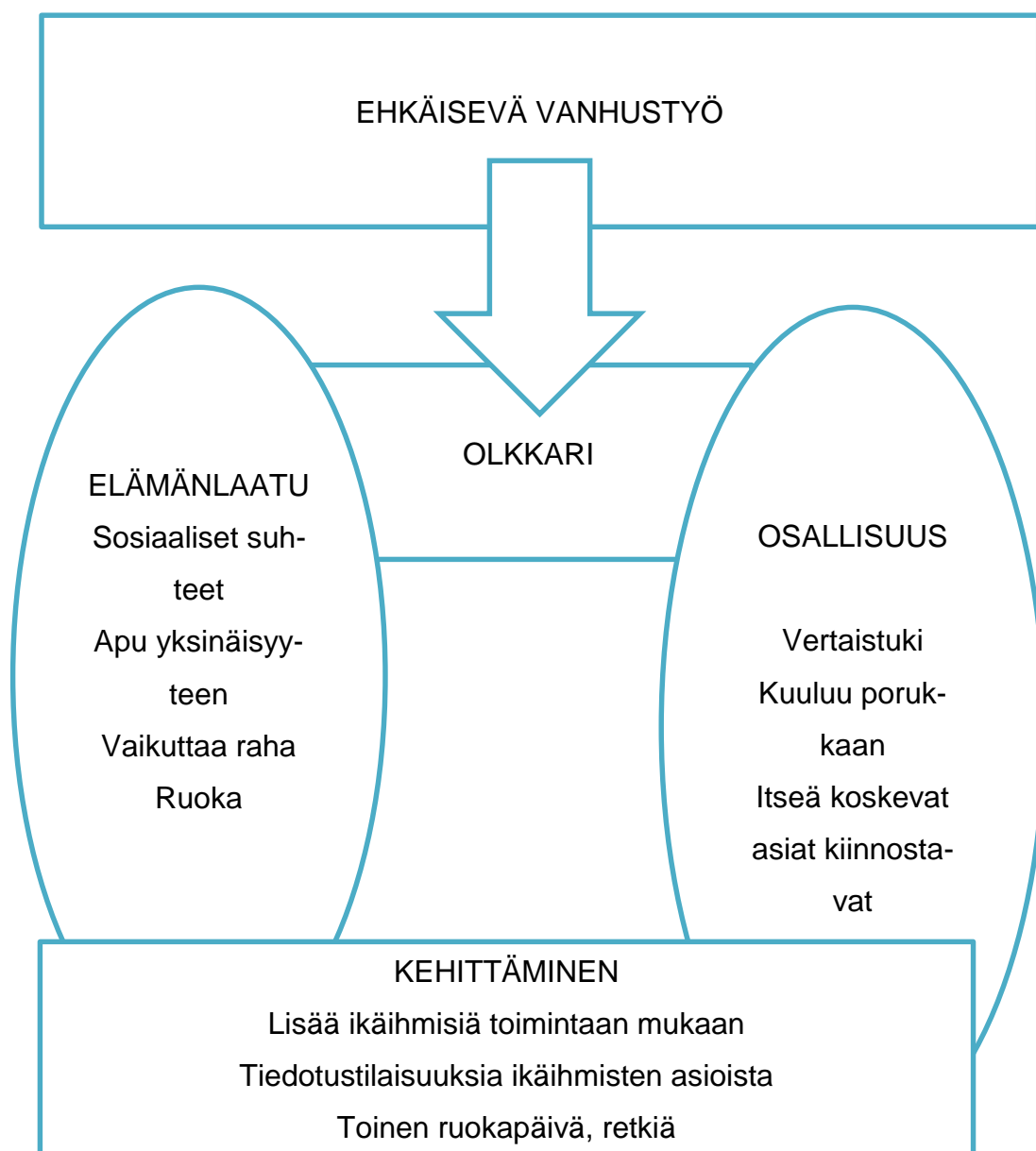
Olkkariin toivottiin ruokailumahdollisuutta useammin kuin kerran viikossa, vaikka edes kaksi kertaa viikossa. Tämänhetkistä hintaa pidettiin kohtuullisena ja hyvänä. Leivontaa toivottiin useammin.

#### **4.4 Tulosten yhteenveto**

Ikäihmisten keskuudessa ehkäisevä toiminta on merkityksellistä, vaikka he eivät sitä sellaiseksi koe. Tärkeää on, että heidät saadaan toimintaa mukaan ja toiminta olisi mielekästä ja tarpeita vastaavaa. Elämänlaatuun vaikuttavat asioiden merkityksellisyys ja arkipäivän sujuminen, arkihan kuuluu elämään. Olkkarin tapainen toiminta vahvistaa ikäihmisten sosiaalista verkostoa ja osallisuutta. Omista asioista ja vaiku-

tusmahdollisuuksista ollaan kiinnostuneita myös ikäihmisinä. Se näkyy säännöllisinä käynteinä ja Olkkari koetaan tärkeäksi paikaksi. Tällaiseen paikkaan pitäisi jokaisella ikäihmisellä olla mahdollisuus.

Tutkimustulosten yhteenveto (Kuvio 3) kuvataan ehkäisevää vanhustyötä valtakunnallisena tasona. Olkkari toimii paikallisena toimijana ja vaikutukset näkyvät Olkkarin toiminnassa mukana olevilla ikäihmisillä elämänlaatuna ja osallisuutena. Olkkarin toimintaa suunniteltaessa ja kehittäessä tarvitaan kehitysehdotuksia. Olkkarin toimintaa voidaan myös muuttaa kehitysehdotusten myötä nopeastikin.



Kuvio 3 Tutkimustulosten yhteenveto

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ehkäisevän toiminnan merkitystä ei korosteta ikäihmisten keskuudessa koskaan liikaa. Ikäihmiset korostavat sitä, että Olkkarin tapaista toimintaa tulee olla jatkossakin, sitä ei saa lopettaa, sillä on ikäihmisille suuri merkitys. Nämäkin Olkkarin ikäihmiset ovat löytäneet oman paikkansa Olkkarista. Jos Olkkarin kaltaista toimintamuotoa ei olisi, he viettäisivät aikaansa yksin kotona, jolloin monet riskitekijät moninkertaistuisivat. Olkkarin ikäihmiset ovat tottuneet käymään säännöllisesti Olkkarissa. Jos toiminta loppuisi, he olisivat aivan yksin, ilman seuraa ja toisen ihmisen näkemistä.

Raha-automaattiyhdistyksen projektien tavoite on jäädä käytäntöön elämään, kuten Yhressä nääs -projektinkin. Suunnitelmat ovat olemassa, sillä Tesoman aluetta kehitetään ja Tesomalle ollaan rakentamassa hyvinvointikeskusta vuosina 2016–2017. Yhressä nääs -projektista syntyneitä hyviä toimintamalleja hyödynnetään ja toimintamalleja jaetaan muillekin toimijoille käyttöön, sekä toivotaan, että niistä hyötyisivät useat eri tahot. Olkkarin toimintamalli olisi yksi hyvä vaihtoehto suunnitteilla olevaan hyvinvointikeskukseen, jota alueen asukkaat ovat olleet suunnittelemassa. Tavoitteena on rakentaa alueelle ja muualle Suomeen Olkkareita, joissa ikäihmiset voivat käydä voimavarojensa mukaan osallistumassa yhteiseen tekemiseen.

Ennaltaehkäisevän toimintamuodon kannalta olisi hyvä saada Olkkarin ikäihmiset lähtemään liikkeelle ja liikkumaan. Kansansairaudet, kuten sydänsairaudet, verenpainetauti ja diabetes, ovat lisääntyneet niin ikäihmisillä kuin nuoremmillakin. Oman terveyden hoitamiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn ja sairauksien hoitoon voidaan vaikuttaa itse omilla valinnoilla ja elämäntapamuutoksilla. Aktiivinen liikkuminen parantaisi monen ikäihmisen toimintakykyä, ja se olisi myös kotona selviytymisen tukemista. Tänä päivänä ja tulevaisuudessa kotona asumista tuetaan ja kotiin annettavia palveluita kehitetään, joten kotona pärjäämisen vuoksi tarvittaisiin hyvää toimintakykyä.

Mielenkiintoa ulkoiluun ja liikkumiseen Olkkarin kävijöiltä löytyy selvästikin, mutta liikkumattomuudesta on helppo syyttää säätilaa. Ulkoileminen vaikuttaa ikäihmisillä

moneen asiaan. Se virkistää mieltä, tuo hyvää oloa, vaikuttaa ruokahaluun, auttaa illalla unen saantiin, edistää terveyttä ja toimintakykyä yleensä. Olkkarin toiminnassa on mukana erikuntoisia ja eri liikuntamuodoista kiinnostuneita, joten omatoimisten liikuntaryhmien muodostaminen olisi mahdollista. Lenkkiporukka voisi lenkkeillä, mennä kovaa ja pidempiä lenkkejä muutaman kerran viikossa. Olkkarin toiminnassa voisi olla päivittäin yhdessä ulkoilua, ja siihen voisivat osallistua kaikki. Näin ollen ikäihmiset tietäisivät jo tullessaan pukeutua sään mukaisesti ja päivittäiseen ohjelmaan kuuluisi ulkoilua. Ulkoilu voisi olla rauhallista, ympäristössä ihmettelyä. Ulkoilu voisi olla pihakeinussa istuskelua ja grillipaikalla voitaisiin välillä paistaa yhdessä makkaraa. Olkkarin ympäristö antaa mahdollisuuden myös pelien pelaamiseen. Pihassa voi pelata mölkkyä, erilaisia pallopelejä, vaikka vain pallonheittoa tai potkupalloa. Ikäihmiset voivat harjoitella suunnistamista tutussa ympäristössä.

Suomalaisten elämänlaatu tutkimuksessa enemmistö koki elämänlaatunsa hyväksi korkeaan ikään asti. Yhteiskunnassa ikäihmisten määrä on lisääntymässä. Tärkeää olisi, että elämänlaatu pysyisi ikäihmisillä hyvänä. Ikäihmiset joutuvat hyväksymään itsessään tapahtuvia muutoksia ja he joutuvat sopeutumaan moneen uuteen ja erilaiseen asiaan mihin eivät ole tottuneet. Muutos omassa elämässä, terveydentilassa tai toimintakyvyssä saattaa vaatia sopeutumista. Siksi onkin tärkeää, että yhteiskunnassa huolehditaan ikäihmisistä eikä heitä jätetä yksin. Uusien asioiden kanssa pitäisi opetella elämään, mutta oman elämäntilanteen hyväksyminen voi olla jopa haasteellista. Ikäihmisillä on paljon aikaa käytettävänä ja siksi onkin tärkeää, että heillä olisi mielekästä tekemistä ja toimintaa. Toiminnassa mukana olisi hyvä olla samanikäisiä sekä miehiä että naisia. Sillä on myös vaikutusta oman elämän tyytyväisyyteen. Ikäihmisellä on oikeus valita ja päättää asioistaan, eikä vain tyytyä toisten tekemiin päätöksiin. Näin ollen he pysyisivät kiinni elämässä ja elämänlaatu säilyisi kaikilla, eikä vain hyväosaisilla.

Yhteiskunnassa myös ikäihmisillä on sosiaalisia ongelmia elämässään. He voivat olla yksinäisiä, heillä voi olla mielenterveysongelmia tai taloudellisia vaikeuksia esimerkiksi jäätyään yksin puolison kuoltua. Ikäihmisen syrjäytymisen riskiä lisää huomattavasti yksinäisyys (Ihalainen & Kettunen 2011, 140). Kan & Pohjola (2012, 27)

toteavat, että yksinäisyyden tunne on yleistä. Yksinäisyys johtuu ikäihmisten mielestä läheisten, ystävien tai puolison puuttumisesta. Se voi johtua myös heikentyneestä toimintakyvystä, terveydestä tai elämän mielekkyydestä. Tärkeää on kuitenkin muistaa erottaa yksinolo ja yksinäisyyden tunne.

Tutkija Satu Ylinen (2012, 20) korosti haastattelussa, että köyhyys on eristäytymistä, halvinta on olla yksin kotona. Hänen mukaansa vieraita ei voi kutsua, koska ikäihmiset haluavat tarjota vieraille jotain, mutta eivät pysty siihen. Hänen mukaansa pahinta on se, että köyhyys painaa päälle ja on aivan yksin. Se on yhä useamman ikäihmisen kohtalo. (Julkunen 2012, 20.) Ongelmien ratkaisuksi saatetaan hakea alkoholista apua, siihen on helppo turvautua. Se aiheuttaa riippuvuutta, eikä yleensä helpota tilannetta. Matalan kynnyksen toiminnasta saatetaan hakea apua enemmän kuin julkiselta puolelta. Leimautumisen pelko tai nöyrytyminen sosiaalipalveluihin saattavat myös vaikuttaa avun hakemiseen ikäihmisillä. Ikäihmisten sosiaaliset ongelmat saattavat olla hyvinkin vaikeita asioita niin ongelmatilanteessa olevalle kuin ongelman käsittelijälle. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että moniammatillisuutta ja yhteistyötä pyritäisiin ja pystyttäisiin kehittämään ja hyödyntämään myös matalan kynnyksen toimipaikoissa.

Tutkija Satu Ylisen mukaan köyhyys tarkoittaa ikäihmiselle epäterveellistä ruokaa, halpaa makkaraa (Julkunen 2012, 20). Raha-asiat vaikuttavat ruuan hankintaan. Ruoka ja ruuanlaatu vaikuttavat elämänlaatuun. Ravitseva terveellinen ruoka on yksi tapa hoitaa itseään. Parhaimmillaan ruokailu ja ruoka tyydyttävät ikäihmisen ravinnon tarpeen, sekä se antaa sosiaalista ja psyykkistä mielihyvää (Kan & Pohjola 2012, 111). Ikäihmisen ei tarvitse laihduttaa, mutta monet ikäihmiset ovat aliravit-  
tuja, vaikka olisivatkin ylipainoisia. Tärkeää olisi, että ikäihmiset söisivät terveellistä ja ravintoaineita sisältäviä ruokia. Olkkarin ikäihmiset toivoivat useammin leipomista ja toista viikoittaista ruokailumahdollisuutta Olkkariin. Voisiko Olkkarin toiminnassa olla leipomispäivä tai toinen ruuanlaittopäivä, jolloin tehtäisiin pienimuotoisempi ns. kevyt suolainen ateria? Ateria voisi olla ruokaisa salaatti, pizza, suolainen piirakka tai pannukakku, mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja on monia. Jotta tämä ruokailu onnistuisi, voisi jokaista syömään tulevaa ikäihmistä edellyttää osallistumaan ruuan tekemiseen. Yhdessä he voisivat suunnitella ruuan ja kirjoittaa kauppalistan, ja ohjaaja hakisi ruoka-aineet autolla lähikaupasta. Ruuanlaittopäivänä voisi olla ryhmä,

joka valmistaa ruuan. Tämä sovitaan etukäteen. Toiset kattavat pöydän ja osallistuvat ja auttavat tekemisessä tarpeen mukaan. Lopuksi joku tiskaa ja kuivaa astiat. Ruuantekijöitä vaihdellaan, jotta sama henkilö ei aina laita ruokaa tai tiskaa tiskejä, vaan kaikki tekevät kaikkea.

Yhteiskunnassa pitäisi olla toimintaa myös hyväkuntoisille ikäihmisille. He voisivat toimia esimerkiksi vapaaehtoisina. Tosin tämän päivän eläkeläiset ja ikäihmiset ovat tottuneet huolehtimaan itse itsestään, eivätkä he välttämättä halua hakeutua mihinkään toimintaan mukaan. Osa eläkeläisistä haluaa nauttia vapaudestaan. Olkkarin tapainen toiminta vahvistaa ikäihmisten sosiaalista verkostoa ja osallisuutta. Se näkyy säännöllisinä käynteinä, ja Olkkari koetaan tärkeäksi paikaksi. Olkkarin ikäihmiset ovat tiivis porukka. Olkkarissa käyvät ikäihmiset ovat kuitenkin liian hyväkuntoisia käyttämään kaupungin päiväkeskuksen palveluita tai muita samankaltaisia palveluita. Ikäihmisillä on myös korkea kynnys lähteä muualle toimintaan mukaan. Tuttuun lähiympäristöön eli kotinurkille on helpompi jäädä. Matalan kynnyksen paikana toiminta saa ikäihmiset helposti liikkeelle, mutta toiminnan merkittävyys ja leimautuminen tietynlaiseksi vaikuttavat uusien ikäihmisten mukaan tulemiseen. Toiminnan olisi siis tärkeää olla avointa, eikä vain pihapiirin ikäihmisille tarkoitetuksi ajateltua kokoontumispaikka. Toiminnan pitäisi koskettaa koko lähialuetta.

Olkkarin toiminta-ajatuksena on osallisuuden lisääminen, joten ikäihmisten mukaan ottaminen ja ajatusten kuunteleminen olisi hyvin tärkeää kaikissa toimintavaiheissa, myös suunnitteluvaiheessa. Ikäihmiset eivät välttämättä tunnista omaa osallisuuttaan, mutta osallisuus ja mahdollisuus toiminnan suunnitteluun koetaan tärkeäksi. Osallisuuden tunnetta ja merkityksellisyyttä lisäisi ikäihmisillä tunne, että heitä kuunnellaan ja heidät otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun. Asioista pitäisi puhua yksinkertaisilla käsitteillä, ja asioista voisi pitää Olkkarissa suunnittelukokouksen. Sovitut asiat kirjattaisiin näkyväksi, laadittaisiin kokousmuistio. Osallisuutta voitaisiin lisätä myös ottamalla ikäihmisten asioista selvää ja tutustumalla eri mahdollisuuksiin. Olkkarin ikäihmiset voisivat yhdessä tehdä tutustumiskäynnin Kotitorille. He voisivat kutsua oman alueensa kotihoidon asiakasohjaajan kertomaan Tampereen kaupungin kotihoidon asioista, muista palveluista ja esimerkiksi palvelubussista.

Olkkarin toiminnassa ohjaaja tarvitaan, koska omatoiminen tekeminen ei innosta. Koska ikäihmiset ovat kuitenkin hyväkuntoisia, itsenäisesti asuvia, miksei kokoon-  
tumista voisi kokeilla joskus omatoimisuuteen perustuen. Vapaaehtoisten mukaan  
saaminen on ollut haasteellista. Voisiko yhteistyötä lisätä eri oppilaitosten kanssa?  
Eri alojen opiskelijat tarvitsevat harjoittelupaikkoja ja paikkaa, missä toteuttaa eri  
oppimistehtäviä. Olkkarin toimintaan se toisi lisää erilaisia toimintamuotoja opiskeli-  
joiden ohjauksessa, ja näin ollen hyöty olisi molemminpuolista. Toiminnassa voisi  
hyödyntää monen eri alan opiskelijoita. Siten myös tieto toiminnasta lisääntyisi ih-  
misten keskuudessa.

Vertaistuki tarkoittaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien keskinäistä vuo-  
rovaikutusta. Siitä pitäisi olla osallistujille apua, tukea ja hyötyä. Ryhmässä mukana  
olevilla on kaikilla samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuki on tehokasta, kun ryhmä  
tapaa säännöllisesti samassa paikassa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47). Vertaistu-  
kitoiminta on hyvinkin merkityksellistä toimintaa. Siitä on koettu olevan hyötyä mo-  
nessa eri tilanteessa. Vertaistuki koetaan vahvaksi ikäihmisten keskuudessa Olkka-  
rissa. Vertaistukitoiminta voisi myös hyödyttää alueen muita ikäihmisiä. Toimintaa  
voisi olla ikäihmisille, jotka toimivat omaishoitajana tai hoitaja ja hoidettava voisivat  
tulla Olkkariin yhdessä. Yksinäisiä miehiäkin asuu luultavasti Tesomalla, joten toi-  
minnassa voisi olla yksinäisten ikämiesten ryhmä tai jopa miesten ilta. Kiinnostaisiko  
miehiä peli-ilta tai puutyöpaja? Olkkarista varmasti löytyisi jotain pientä korjattavaa  
ja nikkaroitavaa miehille.

Markkinointia tarvitaan, että saadaan ikäihmiset mukaan uudelleenlaiseen toimintaan  
ja tekemiseen. Markkinoinnin pitää olla positiivista. Ikäihmiset voivat aina houkutella  
muita kokeilemaan ja katsomaan; houkuttelijan pitää itse olla innostava. Usein ikäih-  
misillä on tapana ensin kieltäytyä, mutta rohkaisu, kannustaminen ja tukeminen tuot-  
tavat tulosta. Yhdessä tekeminen koetaankin usein mukavaksi ja siitä saatetaan  
jopa innostua.



## 6 POHDINTA

Tämän pohdinta luvun olen jakanut kahteen osa-alueeseen. Ensimmäinen osassa käsittelen opinnäytetyön kirjoittamisen eri vaiheita. Kerron omista kokemuksista ja ajatuksista, mitä tämän opinnäytetyön kirjoittaminen minussa herätti. Opinnäytetyön tekeminen on pitkäaikainen henkilökohtainen prosessi, joten jokainen kokee sen omalla tavallaan.

Toisessa kappaleessa kerron opinnäytetyön eettisyydestä ja luotettavuudesta. Pohdin asioita, jotka vaikuttivat opinnäytetyöni lopputuloksiin. Nämä ovat opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia. Niistä voi kuitenkin aina oppia.

### 6.1 Yleistä pohdintaa

Olen tehnyt vanhustyötä useita vuosia. Ehkäisevän toiminnan merkitys korostui tätä opinnäytetyötä tehdessä, sillä ehkäisevä toiminta on nykyaikana todella tärkeässä roolissa ikäihmisten keskuudessa. Kotona asumista tuetaan entistä pidempään, on siis tärkeää, että ikäihmiset pysyvät hyvässä kunnossa ja ovat kiinnostuneita omasta elämästään. Omasta hyvinvoinnista kiinnostunut pärjää ja voi hyvin ikäihmisenäkin. Omat valinnat elämässä auttavat myös ikääntyessä. Omalla asenteella on myös iso merkitys. Ennaltaehkäisevää työtä pitäisi lisätä, samoin kuin sopivia toimintamuotoja eri-ikäisille ja eri elämäntilanteessa oleville. Ikäihminenkin tarvitsee toimintaa, ja hyvä harrastus tuo mielekkyyttä ja mielihyvää.

Työntekijän näkökulmasta projektityö vaikuttaa mielenkiintoiselta. Se antaa mahdollisuuksia monenlaiseen toimimiseen ja tekemiseen. Matalan kynnyksen toimintaan on ikäihmisen helppo tulla mukaan. Siellä ei tarvitse kenenkään pelätä leimautumista eikä tarvitse maksaa jäsen- tai osallistumismaksua. Ikäihmisten toiveita ja tarpeita voidaan kuunnella ja toimintaa voidaan suunnitella, muuttaa ja muokata tarpeen mukaan nopeallakin aikataululla. Toimintaa voidaan kehittää ja luoda uusia toimintamuotoja.

Opinnäytetyö on prosessi, josta alettiin keskustella ensimmäisenä koulupäivänä. Opintojen alussa asia kuitenkin tuntui vieraalta ja kaukaiselta, mutta itse asiassa tästä prosessista tuli minulle myös opintojeni projekti. Prosessi on muotoutunut erilaisista työmuodoista Olkkarissa tehdyistä tehtävistä, jotka ovat auttaneet minua ymmärtämään ikäihmisten toimintatapoja. Se on omalta osaltaan auttanut minua tätä opinnäytetyötä tehdessäni ja kirjoittaessani. Matka alusta tähän kirjoittamisen vaiheeseen on ollut ajatuksia herättävä, mielenkiintoinen ja antoisa. Asiantuntijaksi ja ammattilaiseksi kasvaminen ei tapahdu hetkessä, vaan se vaatii kypsymistä ja kasvua myös ihmisenä.

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin ajankohtaisen aiheen, joka kiinnosti itseäni. Ikääntymistä, sen tuomia muutoksia ja vaikutuksia elämään olen pohtinut useastikin tätä työtä kirjoittaessani. Itselleni iso merkityksellinen asia oli saada ikäihmisten kokemukset näkyväksi ja ääni kuuluvaksi. Ikäihmiset ovat tärkeä ryhmä yhteiskunnassamme. Ikäihmisillä itsellään on arvokasta tietoa siitä, mikä ikääntymisessä kaipaa huomiota ja mitä pitäisi hyödyntää enemmän esimerkiksi palveluja kehitettäessä.

Opinnäytetyön kirjoittamisessa ja tekemisessä eli oppimisprosessissa on ollut monenlaisia vaiheita. Opinnäytetyön kirjoittaminen vaatii oman aikansa, siihen pitää pystyä keskittymään. Harjoittelujen suorittaminen ja tämän työn kirjoittaminen samanaikaisesti ei ainakaan minulta onnistunut, vaikka sitä aluksi ajattelin ja yritinkin. Työn rajaaminen tuntui haasteellista, olisi ollut paljon kerrottavaa. Ratkaisuja ja erilaisia valintoja on joutunut sekä miettimään että tekemään. Toisinaan työn tekeminen sujui kuin itsestään, toisinaan eteenpäin pääseminen oli vaikeaa. Näihin ongelmatilanteisiin olisin välillä kaivannut toista tekijää. Yhdessä olisi voinut keskustella, jakaa ajatuksia, pohtia näkökulmia ja tehdä ratkaisuja.

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana pidin päiväkirjaa. Ajatuksia, kysymyksiä, ideoita, lähdemerkintöjä, havainnointia ja pohdintoja oli hyvä kirjoittaa muistiin. Vaikeistakin hetkistä pääsin yli, pohtimalla ja neuvoa kysymällä. Asiat koin hyväksi kirjoittaa päiväkirjaan, koska ei niitä muuten muista. Päiväkirjasta oli itselleni apua. Luultavasti päiväkirjastani on apua myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön etenemisessä ja tekemisessä minua auttoivat opettajat, Yhdessä nääs -projektin työntekijä, opiskelukaverit sekä kirjallisuudesta saatava tieto. Isoimman motivaation työn tekemiseen antoivat Olkkarin ikäihmiset. He kannustivat aina jatkamaan, ja Olkkarissa käydessäni näin tämän opinnäytetyön tarpeellisuuden.

Opinnäytetyön edetessä huomasin oppineeni lukemaan erilaisia tutkimuksia ja niiden tuloksia. Opin ymmärtämään tutkittavan tiedon tarpeellisuuden. Huomasin myös olevani kiinnostunut syvällisemmin tieteellisistä julkaisuista ja tutkimuksista. Opin myös löytämään uutta tietoa vanhustyöstä sekä hyödyntämään sitä ammattilaisena.

Yhdessä nääs -projektista ja Kotipirtin Olkkarin toiminnasta voitaisiin tehdä myös jatkotutkimuksia. Ikäihmiset ovat aktiivisia tulemaan toimintaa mukaan, mutta liikkumattomuus huolestuttaa minua opinnäytetyöntekijää. Mikä olisi se tekijä, jonka avulla nämä ikäihmiset innostuisivat myös liikkumaan tai edes ulkoilemaan aktiivisesti? Olkkarissa voisi myös järjestää uudenlaista toimintaa ja sitä sitten tutkia.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen lähtökohtana tulee aina olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmiselle itselle annetaan mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen, näin kunnioitetaan itsemääräämisoikeutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Mielestäni jokaisen ikäihmisen pitäisi saada kokea ja tuntea, että hän on tärkeä. Ikäihmisten asiat ovat merkityksellisiä ja heillä on oikeus hyvään kohteluun huomioiden itsemääräämisoikeuden. Ikäihmisen pitäisi saada tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Jokaisella pitäisi olla vaikutusmahdollisuus omiin asioihin. Luottamus syntyy rehellisyydestä ja vuorovaikutustaidoista. Olkkarin tiedotustilaisuudessa oli paikalla useita Olkkarissa käyviä ikäihmisiä. Opinnäytetyön tutkimushaastatteluun heistä ilmoittautui viisi mukaan. Sitä en kuitenkaan koskaan saanut tietää, olivatko he aikaisemmin Olkkarissa sopineet ja pohtineet, ketkä osallistuisivat opinnäytetyöni haastatteluryhmään. Opinnäytetyön tekijän tuttuus luultavasti vaikutti mukaan tulevien ikäihmisten päätökseen osallistua tutkimukseen. Ketään ei kuitenkaan tarvinnut suostutella, vaan he itse

päättivät mukaan tulosta. Opinnäytetyöntekijän etukäteen tunteminen, saattoi kuitenkin olla rohkaisu mukaan tulemiselle. Aiemman kokemukseni mukaan ikäihmiset olivat aina valmiita auttamaan opiskeluun liittyvissä tehtävissä ja lähtivät toimintaan tai tekemiseen mukaan. Tämä ilmeisesti koetaan tärkeänä tehtävänä.

Haastateltavat saavat olla mukana opinnäytetyön tutkimuksessa nimettömänä. Litteroidut tekstit ja ääninauhat hävitetään opinnäytetyön valmistuessa. Tekstit ja äänitteet ovat vain opinnäytetyöntekijän käytössä. Tutkimuksessa mukana oleville olen luvannut, että heistä en julkaise tietoja, joista heidät voitaisiin tunnistaa. Tämän olen huomionnut opinnäytetyötä tehdessä ja kirjoittaessa.

Olen anonut ja saanut opinnäytetyölleni tutkimusluvan. Opinnäytetyö tutkimus on tehty opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön kirjoittaminen vei enemmän aikaa, kuin mitä suunnitelmassa olin ajatellut. Harjoitteluihin tuli aikataulu muutoksia. Muiden kuin kirjoittamisen osalta aikataulu toteutui ajallaan. Opinnäytetyötä kirjoittaessa olin aktiivisesti yhteydessä ohjaavaan opettajaan. Häneltä sain ohjausta, ohjeistusta, neuvoa ja tietoa eri vaiheissa. Luotin hänen ammattitaitoonsa ja näin ollen luotin tekeväni myös opinnäytetyötäni oikein.

Haastattelukysymykset on hyvä testata etukäteen sellaisilla henkilöillä, jotka tuntevat asian, mutta ei kuitenkaan tutkimukseen mukaan tulijoilla. Näin ollen saadaan tietoa haastattelun kestosta, toimivuudesta ja kysymyksiä voidaan muotoilla tarvittaessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 211; Hirsjärvi & Hurme 2011, 72.) Tutkimuskysymykset ja haastattelukysymykset käytiin läpi Yhressä nääs ja Etsivä mieli -projektien työntekijöiden kanssa. Heidän kokemus tehdä opinnäytetyötä, näkyi kysymyksiä laadittaessa. He auttoivat minua tekemään kysymyksiä haastattelutilanteeseen. Työntekijät tuntevat ja tietävät Olkkarissa käyvät ikäihmiset, joten he osaavat hahmottaa kysymysten vaikeus astetta. Haastattelukysymykset yritin tehdä lyhyiksi ja helposti ymmärrettäviksi, koska haastateltavat ovat ikäihmisiä ja sanojen merkitys saatetaan käsittää eri tavoin kuin on tarkoitettu tai niitä ei ymmärretä. Haastattelukysymykset testattiin muutamalla ikäihmisellä, jotka ovat samanikäisiä kuin Olkkarissa käyvät ikäihmiset. He eivät kuitenkaan ole Olkkarin toiminnassa mukana. Testausta en suorittanut Olkkarin ikäihmisillä, koska he olisivat voineet keskustella kysymyksistä

etukäteen ja näin ollen se olisi saattanut vaikuttaa haastateltavien mukaan tulemiseen ja tuloksiin. Kysymyksiä muotoilin saatujen kommenttien mukaan, mutta kommentit ja muutokset olivat vähäisiä.

Kananen (2014, 73) varoittaa kirjassaan dikotomisista eli kaksijakoisista kysymyksistä. Ne ohjaavat vastaajia (eli ikäihmisiä) liikaa ja antavat suppean tutkimusaineiston. Haastattelija saattaa vaikuttaa kysymysten asettelulla saatavaan tietomäärään sekä sen laatuun ja syvyyteen. Hänen mukaan dikotomisiin kysymyksiin voidaan vastata joko kyllä- tai ei-vastausvaihtoehdoilla. Vastaukset ovat yksipuolisia ja lyhyitä, siksi niitä ei voi käyttää laadulliseen tutkimukseen. Hän muistuttaa myös kysymystekniikkaa käyttäessä, ”entä sitten”- ja ”miksi”-tekniikalla autetaan haastattelijaa pääsemään todelliseen syyhyn eli asian ytimeen. Kysymystekniikalla syvennetään saatuja vastauksia. Haastattelijan on oltava hienotunteinen haastattelutilanteessa, jottei tekniikoiden käyttöä koeta ahdistavaksi. (Kananen 2014, 73–87.)

Ensikertalaisuuteni ja kokemattomuuteni opinnäytetyöntekijänä vaikutti tutkimustuloksiin. Haastattelussa käytin kysymyksiä, joihin vastaukseksi sain kyllä- ja ei-vastauksia. Muutkin vastaukset olivat lyhyitä. En osannut syventää saatuja vastauksia ”miksi”- ja ”entä sitten”-tekniikalla, enkä uskaltanut vaatia syvällisempää pohdintaa tai vastauksia. Näin ollen tutkimusaineisto oli suppea.

Tutkimustuloksen litteroinnissa eli puhtaaksi kirjoittamisessa en jättänyt mitään kirjoittamatta haastattelutilanteesta. Haastattelutilanteen kirjoitin sanatarkasti, tosin taukoja ja äänteitä en kirjoittanut. Haastattelut kuuntelin tämän vuoksi useampaan kertaan, ettei mitään tärkeää jää pois. Aineiston analyysi vaiheessa jätin asiattomat sanonnat ja vitsit pois. Tutkimustuloksista en ole salannut mitään tuloksia, vaan kirjoitan asiat niin kuin ne on esitetty ja sanottu.

Opinnäytetyön tekeminen ja kirjoittaminen on ollut kokonaisuudessaan opettava prosessi. Se on antanut uusia kokemuksia ja uudenlaista oppimista opinnäytetyön tekijälle. Näistä kokemuksista ja pitkästä prosessoinnista koen olevan apua ja hyötyä tulevaisuudessa vanhustyön ammattilaisena.

## LÄHTEET

- Brand, S. 2014. Yhressä nääs -projekti toimintasuunnitelma vuodelle 2015. Tampere: Kotipirtti ry. Julkaisematon.
- Brand, S. & Kuikka, A. 2014. Olkkarin toimintasuunnitelma osana Yhressä nääs -projektia. Tampere: Kotipirtti ry. Julkaisematon.
- Brown, J., Bowling, A. & Flynn, T. 2004. Models of quality of life: A taxonomy, overview and systematic review of the Literature. European forum on population on forum ageing research. Bristol, London. [Verkkajulkaisu]. [ Viitattu 5.8.2015]. Saatavana: [http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol\\_review\\_complete.pdf](http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol_review_complete.pdf).
- Caiels, J., Forder, J., Malley, J., Netten, A. & Windle, K. 2010. Measuring the outcome of low-level services: Final Report Annexes. PSSRU. Discussionpaper 2727. University of Kent. [ Verkkajulkaisu]. [ Viitattu 10.8.2015]. Saatavana: URL/<http://www.pssru.ac.uk/pdf/dp2727.pdf>.
- Cummins, RA. 1997. Assessing quality of life. Teoksessa: Brown, RI. (toim.) Quality of life people with disabilities. Models, research and practice. Stanley Thornes Ltd, Padstow, 116–150.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Etsivä mieli -projekti. 2012. Projektin esite. Saatavana: URL/<http://www.valli.fi/kehittaminen/etsivämieliprojekti>.
- Hansen, M. 2015. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Jaarli Oy: Suomen Mielenterveysseura.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita.15. painos. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A. & Eriksson, E. 2006. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen – katsaus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 20, 12–21.
- Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa: Huusko, T., Strandberg, T. & Pitkälä, K. (toim.) Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Gummerus Oy: Vanhustyön keskusliitto, 9–23.

- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jalava, J. & Koisi-Kanttila, S. 2013. RAY-rahoitteisten järjestöorganisaatioiden haasteet ja matalan kynnyksen dilemma. Teoksessa Niemelä, M. & Saari, J. (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Teemakirja 10, 172–192.
- Julkunen, P. 2012. Vanhusten unohdettu köyhyys. Sosiaalitieto 4/2012, 20–21.
- Kallinen, K. <xxx.xxx@xxx.fi> 7.5.2015. Asiasisällön tarkistus. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Mervi Selin. [Viitattu 11.5.2015].
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3.uud. p. Helsinki: Sano-maPro Oy.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Kattainen, E. 2012. Ikääntyvien elämänlaadun edistäminen - ennakoivat kotikäynnit ikääntyvien terveyden edistämisen työmenetelmänä. Teoksessa: Pietilä, A-M.(toim.) Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 191–212.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike.
- Koivula, A-K. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Hyvinvointipalveluiden erikoisala. Lisensiaattitutkimus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.8.2015.] Saatavana: <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=9f7c250a-6988-4ba2-a97b-d317040a457d>
- Kuikka, A. 2012. [Esite]. [Viitattu 5.8.2015]. Saatavana: <http://www.etsi-vamieli.fi/pdf/EM%20Valmis%20ESITE.pdf>
- L. 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista.
- Luoma, M-L. 2009. Elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiilikainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 74–89.

- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2.uud. p. Helsinki: Edita
- Martelin, T., Hyyppä, M., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2007. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Teoksessa Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 133–143.
- Nordling, E. 2011. Mielen tuki -hanke. Teoksessa Morin, Juha & Martins, Anne & Partanen, Airi & Bergman, Viveca & Nordling, Esa & Nevalainen, Veijo (toim.) 2011. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Raportti 6/2011. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 156–158.
- Ratkaisujen Suomi. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 27.5.2015. Valtioneuvoston kanslia: Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Prima: Edita.
- RAY 2011. Avustusstrategia 2012–2015. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 10.8.2015]. Saatavana: [http://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Avustusten%20hakeminen/Avustusstrategia\\_2012-2015.pdf](http://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Avustusten%20hakeminen/Avustusstrategia_2012-2015.pdf)
- RAY 2015. Avustusstrategian toimeenpanosuunnitelma 2015. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.1.2015]. Saatavana: <http://www2.ray.fi/sites/default/files/Avustukset/Avustusten%20hakeminen/Avustuslinjaukset/RAY%20Toimeenpanosuunnitelma%202015.pdf>
- Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhus työssä - avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>.
- Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudamus Helsinki University Press, 152–168.
- Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.5.2015]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L1P1>
- STM Julkaisuja 2007:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita.[Verkkajulkaisu]. [Viitattu: 5.8.2015]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Julk\\_2007\\_3\\_hyvinvointi2015\\_verkko.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Julk_2007_3_hyvinvointi2015_verkko.pdf?sequence=1)



- STM Julkaisuja 2011:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.9.2015]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNB%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>
- STM Julkaisuja 2012:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.5.2015]. Saatavana: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)
- STM Julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.11.2014]. Saatavana: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf)
- STM Julkaisuja 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Esite.] Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Vaarama, M. 2002. Tavoitteena vanhan ihmisen hyvä elämänlaatu. Teoksessa: Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) Ikäihmisen hoito ja hyvä palvelu: Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Stakes oppaita 49.
- Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa: Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 20–39.
- Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa: Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 40–60.
- Yhressä nääs –projekti 2012. Projektisuunnitelma. Projektivastaavan kanssa keskustelu 12.2.2014.

## **LIITTEET**

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tutkimuskysymykset

Liite 3. Aineiston analyysi

Liite 1.

Hei!

Kiitos, kun saavuit Kotipirtin Olkkariin opinnäytetyöni tiedotustilaisuuteen 19.2.2015 ja lupauduit tulemaan haastateltavaksi opinnäytetyöhöni. Haastattelut pidetään sovittuna ajankohtana Olkkarissa. Varaathan haastatteluun aikaa noin 2H / kerta. Tervetuloa!

Haastattelupäivät ovat:

\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

Yhteistyöterveisin,

Mervi Selin

Geronomi(AMK)opiskelija

Liite 2.

TUTKIMUSKYSYMYKSET:

Taustatietoja:

Minkä ikäisiä olette?

Kuinka kauan olet asunut Tesomalla?

OLKKARISTA:

Kuinka usein käyt Olkkarissa?

Kuinka kauan olet käynyt Olkkarissa?

Miksi käytte Olkkarissa?

Mitä tukea koette saavanne Olkkarista?

Onko Olkkarin toiminta muuttanut toimintatapojasi jotenkin? Miten?

Saatteko riittävästi tietoa itseä koskevissa asioissa? Suunnitteletteko osallistumista?

Saatteko osallistua Olkkarin toiminnan suunnitteluun?

Onko teidän tarpeiden mukaista toimintaa?

Tarvitaanko Olkkarissa ohjaajaa?

Osallistutko toimintaan ilman ohjaajaa? Osallistuisitko itseohjautuvaan toimintaan?

Kävisitkö Olkkarissa muina aikoina? arki-iltoina? viikonloppuna?

Onko Olkkarin toiminta muuttanut elämääsi?

Onko Olkkarissa osaamista, jota ei ole huomioitu?

Millaista toimintaa ei tarvitse olla?

Ruusuja Olkkariin

Risuja Olkkariin

#### ENNALTAEHKÄISYSTÄ:

Mikä on teidän mielestä ehkäisevää toimintaa?

Mikä on teille suunnattua ehkäisevää toimintaa?

Millaiset sosiaaliset suhteet teillä on?

Kuka/ Ketkä tukevat teitä arjessa? Kuinka usein? Mitä tuki on?

Mikä on arjessa selviytymiselle tärkeää? Kuunnellaanko teitä? Onko elämä turvallista?

Miten hoidat itseäsi? Liikutko riittävästi? Syötkö hyvin? Pidätkö yhteyttä ystäviin?

Mikä merkitys tukevilla ihmisillä on? Lisäävätkö he iloa/terveyttä/voimavaroja?

Kiinnostavatko itseä koskevat asiat? Suunnitteletteko tekemistä/ osallistumista toimintaan? Mitä? Miten?

Käyttäisittekö palveluita? Mitä?

#### ELÄMÄNLAATU:

Millaiseksi koet terveytesi?

Kuinka hyvin suhteet muihin ihmisiin toimivat?

Kuunnellaanko teitä tarpeeksi?

Onko elämä turvallista? Miksi?

Tuleeko syötyä hyvin? Terveellisesti?

Nukutteko riittävästi?

Missä koet saavasi arvostusta?

Oletteko tyytyväisiä elämäänne?

Millaista on teidän elämänhalu?

Miten kohentaisit / parantaisit elämänlaatuasi?

Millainen toiminta antaa voimavaroja teille?

## Liite 3.

Virkistyn, Hyvä mieli ja terapiaa	MIELIALA	HENKINEN TUKI	VERTAISTUKI
Hyvä mieli, Hyvä yhteishenki	MIELIALA	HENKINEN TUKI	VERTAISTUKI
Saman ikäisiä paikalla	SEURAA YH.VERTAISUUS		VERTAISTUKI
Ei tarvi olla yksin	YKSINOLO	YKSINOLO	YKSINÄISYYS
Päivä kuluu nopeasti	AJANKULU	AJANKULU	MIELEKÄS TE- KEMINEN
Mukavaa tekemistä	AJANKULU	AJANKULU	MIELEKÄS TE- KEMINEN
Ajankulu, askartelu	AJANKULU	AJANKULU	MIELEKÄS TE- KEMINEN
Jutella toisten kanssa	KESKUSTELLA	KESKUSTELLA	SOSIAALISET SUHTEET
Ei tarvi olla yksin	YKSINOLO	YKSINOLO	YKSINÄISYYS
Ei tarvi yksin puhua, näen tuttuja	KESKUSTELLA	KESKUSTELLA	SOSIAALISET SUHTEET
Yksin olla	YKSINOLO	YKSINOLO	YKSINÄISYYS
Yhteishenki hyvä ja mukava käydä, virkistyn	MIELIALA	HENKINEN TUKI	VERTAISTUKI
Yhdessä olo, Sama elämäntil.	SEURAA YH.VERTAISUUS		VERTAISTUKI
Samanikäistä seuraa	SEURAA YH.VERTAISUUS	SEURAA	VERTAISTUKI
Sam. tav. ajattelevia,	SEURAA YH.VERTAISUUS	SEURAA	VERTAISTUKI
Kavereita	SEURAA	SEURAA	VERTAISTUKI

Juttu luistaa, näkee tuttuja	KESKUSTELLA	KESKUSTELLA	SOSIAALISET SUHTEET
Ajankulu	AJANKULU	AJANKULU	MIELEKÄS TEKEMINEN
Seuraa, voin puhua asioistani	SEURAA YH:VERT	SEURAA	VERTAISTUKI
Pääsee pois kotoa	YKSINOLO	YKSINOLO	YKSINÄISYYS
Saman henkistä, Saman ikäistä	SEURAA YH.VERTAISUUS	SEURAA	VERTAISTUKI
Kuuluu porukkaan, ollaan samanlaisia	SEURAA YH:VERT	SEURAA	VERTAISTUKI
Kuunnellaan ja voi puhua	KESKUSTELLA	KESKUSTELLA	SOSIAALISET SUHTEET
Keskusteluhetki	KESKUSTELLA	KESKUSTELLA	SOSIAALISET SUHTEET
Näkee talon ihmisiä, voin puhua asioistani	SEURAA YH.VERTAISUUS	SEURAA	VERTAISTUKI
Vaihtelua päivään, voin puhua ja hyvä mieli	MIELIALA KESKUSTELLA	HENKINEN TUKI	VERTAISTUKI